



Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 09. 02. hétfő (00525) Tejmentes 7-14 év	T Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	E Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Bolognai szósz I* T.M.	1 396,53	334,10	15,93	27,04	7,66	7,05	0,12	2,42		
	Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,52		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	6 104,70	1 460,46	46,31	57,70	16,48	186,12	15,30	5,61		
2024. 09. 03. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év	T Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
	E Zöldségleves sulitej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33		
	Rozmaringos cs.mell I.D.	739,52	176,92	22,32	9,27	1,18	0,84	0,00	0,96		





2024. 09. 03. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év											
E	Zöldborsófőzelék sulí* T.M.	1 161,62	277,90	14,45	6,80	0,68	39,01	3,60	0,82		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
Összesen:		5 454,54	1 304,92	61,27	39,03	7,41	172,16	22,05	5,78		
2024. 09. 04. szerda (00525) Tejmentes 7-14 év											
T	Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
E	Brokkolikrémleves I* diéta	178,96	42,81	2,43	0,17	0,01	7,72	0,00	1,00		
	Sült hal isk	848,29	202,94	20,31	9,39	1,65	8,36	0,05	1,11		
	Párolt rizs kukoricával I*	1 738,77	415,97	9,10	7,54	0,90	77,44	0,00	1,49		
	Lilakáposzta saláta *I	189,08	45,24	1,74	0,22	0,03	9,00	3,20	0,80		
U	Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,15	0,66		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
Összesen:		5 874,46	1 405,38	55,97	52,67	12,93	172,69	5,02	7,78		





2024. 09. 05. csütörtök												
(00525) Tejmentes 7-14 év												
T	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00			
	E	Zöldborsóleves cs.májjal I*TM	788,44	188,62	14,30	7,59	1,29	15,35	0,00	1,33		
		Grill virsli I* diéta	1 109,69	265,48	12,50	23,71	8,08	0,20	0,00	2,50	 	
		Tökfőzelék I* T.M.	630,90	90,21	4,27	4,09	0,42	23,82	0,80	1,05		
	U	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	5 653,96	1 291,90	45,62	56,00	15,73	162,08	3,55	7,84		
2024. 09. 06. péntek												
(00525) Tejmentes 7-14 év												
T	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	E	Csurgatott tojás leves suli*TM	445,66	106,61	3,42	7,36	1,10	6,55	0,00	1,24	 	
		Sárgarépás cukkini p.ragu I*	958,52	225,57	17,43	15,24	3,36	5,25	0,00	0,88		
		Burgonya sós *I	862,28	206,29	5,50	0,44	0,06	44,00	0,00	0,81		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		





2024. 09. 06.	(00525) Tejmentes 7 1 1 Á.v.	U	Puffasztott rizs	806,74	193,00	4,10	1,05	0,25	41,20	0,30	0,00	
			Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
			Összesen:	5 249,58	1 252,14	37,96	39,50	8,80	183,45	17,25	3,92	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

