



Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 09. 02. hétfő (00546) Tojás-csirkehúsmentes 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. G.M.	1 111,50	265,91	1,28	2,88	0,26	58,40	0,00	0,29		
	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:	5 844,35	1 398,18	35,59	55,54	15,98	186,20	15,30	5,38		





2024. 09. 03. kedd		Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év											
(00546)													
2024. 09. 04. szerda	(00546)	Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60	
				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 suli*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33	
				Rozmaringos p.aprópecsenye I*	861,12	206,01	16,48	15,08	3,36	0,89	0,02	1,63	
				Zöldborsófőzelék suli* 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:	5 732,73	1 371,47	55,73	48,77	11,13	172,75	22,22	6,98	
				(00546)	Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	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	





2024. 09. 04. szerda (00546) Tojás- csirkekehúsmentes 7	E	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:	5 904,55	1 412,58	54,02	53,93	13,35	173,23	5,29	7,66		
2024. 09. 05. csütörtök (00546) Tojás-csirkekehúsmentes 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 I* T.M.	447,58	107,08	4,45	4,03	0,43	12,98	0,00	0,85		
		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		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	U	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:	5 313,10	1 210,36	35,77	52,44	14,87	159,71	3,55	7,36		





2024. 09. 06. péntek (00546) Tojás-csirkehúsmentes 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	0,00	0,20		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	E	Rántott leves I* tojásm.	309,41	73,67	0,93	5,68	0,64	4,72	0,00	0,79			
		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			
	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:		5 113,33	1 219,20	35,47	37,82	8,34	181,62	17,25	3,47			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

