



Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 09. 18. hétfő (00525) Tejmentes 7-14 év	T 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		
	E Sárgaborsó leves pulyka I*T.M.	1 107,41	264,93	17,63	10,08	2,01	25,50	0,00	1,61		
	Tejberizs I* T.M.	1 855,27	443,84	6,38	5,67	1,73	91,29	41,96	0,04	 	
	Kakaós porcukor sulis*	401,04	95,94	0,93	1,09	0,64	20,51	19,98	0,00		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Összesen:	6 579,31	1 574,00	36,97	45,95	13,89	249,35	64,04	4,74		
2023. 09. 19. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év	T Harcsapástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Paradicsom leves I*T.T.M.	784,00	187,56	3,12	7,96	0,87	25,53	7,99	1,25	 	
	Brokkoli-srúpás csirkeragu ITM	659,86	157,86	20,99	5,64	2,00	5,58	0,08	1,98		
Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	1,00			





2023. 09. 19. kedd	(00525) Tejmentes 7-14 év	E Szőlő	303,33	72,57	0,54	0,27	0,00	16,29	0,00	0,01	
		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:	5 169,94	1 236,84	44,02	28,19	4,91	196,00	25,82	6,08	
2023. 09. 20. szerda	(00525) Tejmentes 7-14 év	T Tojáskrém I*T.M.	306,33	73,28	2,78	6,67	1,76	0,45	0,00	0,44	
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
		E Karfiolkrémleves mir. isk*T.M.	515,10	123,23	3,53	7,17	0,81	10,98	0,80	0,82	
		Tarhonyáshús I*	2 215,80	530,10	30,46	19,11	4,08	58,41	0,00	1,09	
		Káposztasaláta isk	212,57	50,85	1,78	0,23	0,03	10,35	4,50	0,41	
		U Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
		Knuspi ropogós kenyér 75g	506,30	121,13	3,68	0,38	0,00	24,90	0,00	0,00	
		Összesen:	4 743,13	1 134,72	49,18	34,76	6,92	153,17	6,05	3,54	
2023. 09. 21. csütörtök	(00525) Tejmentes 7-14 év	T Tavaszi felvágott	233,24	55,80	2,82	4,59	1,32	0,84	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	
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E Csirkebecsinált leves I* T.M.	743,59	177,89	13,85	9,84	1,53	8,16	0,00	1,18	





2023. 09. 21. csütörtök													
2023. 09. 22. péntek													
2023. 09. 21. csütörtök (00525) Tejmentes 7-14 év	E	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07			
		Parajfőzelék sulis* T.M.	775,78	185,59	5,94	8,80	0,94	20,44	3,20	0,88			
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	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:	5 431,55	1 293,54	48,40	61,55	14,92	133,76	5,75	6,16			
2023. 09. 22. péntek (00525) Tejmentes 7-14 év	T	EUROFOUD májkrém kféle 50 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		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	Gombaleves I* magyaros D.	387,02	92,59	3,93	4,86	0,55	8,11	0,00	1,82			
		Fokhagymás sertéscsík I* D.	1 149,98	275,11	14,15	23,77	7,34	0,83	0,00	1,32			
		Zelleres Burgonyap. I*G.T.M.	1 137,50	272,13	5,91	5,64	1,36	48,10	2,40	1,53			
	U	Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16			
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
	Összesen:	3 987,56	953,96	32,88	36,44	9,61	119,68	3,59	5,71				





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

