



Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

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. 16. hétfő (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84		
	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 puly I* diéta	1 091,19	261,05	17,04	10,02	2,00	25,34	0,00	1,59		
	Tejbedara szórattal I* T.M.	1 792,70	428,88	7,28	4,08	0,84	89,12	42,01	0,19	 	
	Kakaós porcukor sulis*	401,04	95,94	1,05	0,75	0,34	20,44	20,02	0,12		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	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:	6 172,62	1 476,71	36,91	35,40	9,22	248,14	64,18	4,93		
2024. 09. 17. kedd (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T Harcsapástétom 130g	453,37	108,46	0,00	9,88	1,33	1,92	0,08	0,49		
	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-srépás 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		





2024. 09. 17.	(00521) Tej-és tojás-7-14 év	U	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	
			Összesen:	5 048,87	1 207,87	43,50	31,87	5,44	180,41	23,23	6,28	
2024. 09. 18. szerda	(00521) Tej-és tojás-7-14 év	T	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80	
			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	
			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* G.M.	1 941,19	464,40	18,74	15,97	3,35	61,90	0,18	2,05	
			Káposztasaláta isk	215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43	
		U	Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11	
	Összesen:	4 964,66	1 187,72	35,59	58,23	22,42	124,87	8,20	5,18			
2024. 09. 19. csütörtök	(00521) Tej-és tojás-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	
			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	





2024. 09. 19. csütörtök (00521) Tej-és tojás- 7-14 év												
E	Grill virsli l* diéta	1 109,69	265,48	12,50	23,71	8,08	0,20	0,00	2,50			
	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:		6 464,59	1 540,68	58,38	84,60	23,22	133,66	5,75	8,53			
2024. 09. 20. péntek (00521) Tej-és tojás- 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			
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09			
E	Gombamártás isk* TM	754,00	180,38	10,31	9,70	1,12	12,73	0,00	0,52			
	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	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	Abonett 100g	723,14	173,00	7,50	1,65	0,30	30,00	0,55	0,41			
Összesen:		5 723,43	1 369,24	49,72	65,63	17,96	139,04	3,80	5,76			





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

