



Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

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. 16. hétfő (00546) Tojás-csirkehúsmentes 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 pulyka I*	1 067,22	255,32	15,39	9,18	1,70	27,49	0,02	1,58	 	
	Tejbeköles I* G.T.M.	1 419,11	339,50	5,48	3,86	0,73	70,30	27,97	0,01	 	
	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 100g	88,05	21,06	0,00	0,43	0,17	4,17	0,12	0,12		
	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Összesen:	4 987,40	1 193,16	32,71	30,47	7,30	193,94	49,03	3,66	





2024. 09. 17. kedd (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év												
2024. 09. 18. szerda (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	Harcsapástétom 130g	362,70	86,77	0,00	7,90	1,07	1,53	0,06	0,39		
		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 sulí*G.M.	707,23	169,19	2,56	6,05	0,66	25,77	8,02	1,22		
		Brokkoli-srúpás puykaragu I*TM	1 082,25	258,91	18,75	18,13	6,51	4,86	0,08	3,07		
		Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	1,00		
	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:		5 303,82	1 268,86	40,70	40,47	9,48	179,54	23,24	7,24		
	2024. 09. 18. szerda (00546) Tojás-csirkehúsmentes 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*G.T.M	515,61	123,35	3,11	7,13	0,81	11,45	0,83	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:		4 965,17	1 187,84	35,17	58,19	22,42	125,34	8,23	5,18			





2024. 09. 19.
csütörtök

(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	
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
E	Zöldségleves suli*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	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	
	Parajfőzelék suli* G.T.M.	762,41	182,39	4,90	8,70	0,94	20,73	3,26	1,07	
	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:		6 087,31	1 450,42	46,06	78,73	22,12	136,46	5,81	8,87	





2024. 09. 20. péntek (00546) Tojás-csirkehúsmentes 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	Gombaleves I* magyaros	407,92	97,59	3,58	5,77	0,65	7,66	0,00	0,83	
		Fokhagymás sertéscsík I*	720,29	172,32	16,94	11,13	2,84	0,90	0,00	0,66	
		Zelleres Burgonyap. I*G.T.M.	1 137,50	272,13	5,91	5,64	1,36	48,10	2,40	1,53	
	U	Abonett 100g	723,14	173,00	7,50	1,65	0,30	30,00	0,55	0,41	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	4 947,66	1 183,66	45,78	49,06	12,99	134,04	3,80	5,41	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

