



Tételes étlap 2024.09.23. - 2024.09.29.

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. 23. hétfő (00525) Tejmentes 7-14 év	T Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	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 Húsos bableves (sertés) I*TM	1 147,67	274,56	18,36	9,72	1,91	28,00	0,00	0,95	 	
	Darás metélt I*	1 920,63	459,48	13,70	8,29	1,07	81,98	5,99	0,93	 	
	Barackíz	302,08	72,27	0,13	0,00	0,00	17,83	15,58	0,00		
	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:		6 696,79	1 596,23	53,93	59,22	15,32	208,79	23,56	5,40	
2024. 09. 24. 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		
	E Zöldségleves suli*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33	 	





2024. 09. 24. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év											
E	Pulyka pörkölt isk*	881,16	210,80	18,08	14,23	3,18	4,33	0,34	1,40		
	Zöldbabfőzelék I*T.M.	749,77	179,37	6,86	6,27	0,63	23,36	0,00	0,80		
	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:	5 133,89	1 228,20	49,08	43,40	9,35	157,57	18,79	6,11		
2024. 09. 25. szerda (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		
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
E	Karalábéleves (piros) I*	384,79	92,06	2,30	4,69	0,52	9,94	0,00	0,92		
	Csirke aprópecsenye I*TM	290,96	69,61	0,72	6,73	0,74	2,14	0,12	0,89		
	Bulgur köret I*TM	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	2,00		
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:	5 084,21	1 216,34	30,92	55,12	12,60	151,82	1,77	6,50		





2024. 09. 26. csütörtök													
2024. 09. 27. péntek													
2024. 09. 26. 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		
			Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		E	Tárkonyos zöldség leves I*T.M.	446,20	106,75	1,97	6,32	0,71	10,20	0,62	1,83		
			Natúr sertés falatok I*	929,15	222,29	17,88	13,99	3,16	5,96	0,00	0,66		
			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	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
			Összesen:	5 613,15	1 342,87	56,44	50,98	11,21	158,95	6,31	5,99		
2024. 09. 27. péntek	(00525) Tejmentes 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	Gyümölcsleves I* T.M.	531,47	127,15	1,54	0,26	0,00	29,14	17,29	0,21		
			Gyros fűsz. csirke hús I*	737,57	176,45	23,15	8,50	1,12	1,63	0,00	0,96		
			Burgonyapüré I* T.M.	1 214,49	290,55	5,80	6,80	1,67	50,34	3,20	0,89		
			Vegyes saláta I*	89,28	19,20	1,14	0,14	0,01	3,61	0,00	0,03		





2024. 09. 27. péntek (00525) Tejmentes 7-14	U	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		
		Összesen:	5 709,45	1 363,75	53,66	53,97	15,19	155,67	22,21	5,61		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

