



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 (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 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	 	
	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:	6 394,71	1 523,96	53,80	59,22	15,32	190,96	7,98	5,40		





2024. 09. 24. kedd (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év												
2024. 09. 25. szerda (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 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		
		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		
	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		





2024. 09. 26. csütörtök		2024. 09. 25.									
(00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év		(00549) Tej-									
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		
	Összesen:	5 084,21	1 216,34	30,92	55,12	12,60	151,82	1,77	6,50		
	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 sulis* 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

(00549)

Tej-olajosmag-citrusmentes 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	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		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		
	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:		5 177,98	1 236,60	52,12	53,71	15,19	126,53	4,92	5,40		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

