



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 (00521) Tej-és tojás- 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* tojás	2 273,92	544,00	4,60	6,47	0,63	116,17	30,56	0,49	 		
	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:		7 050,08	1 680,75	44,83	57,40	14,88	242,98	48,13	4,96		





2024. 09. 24. kedd (00521) Tej-és tojás- 7-14 év											
2024. 09. 25. szerda (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	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:	5 104,89	1 221,26	49,74	41,84	9,06	158,74	18,94	6,88	
	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		





2024. 09. 25		00521												
U	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.		(00521)												
csütörtök		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					
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 sulí* 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.		(00521)												
péntek		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	Gyümölcsleves I* T.M.	531,47	127,15	1,54	0,26	0,00	29,14	17,29	0,21					





2024. 09. 27. péntek (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	E	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:		5 709,45	1 363,75	53,66	53,97	15,19	155,67	22,21	5,61		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

