



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 (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	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*	1 214,88	290,64	18,68	11,16	2,81	28,40	0,40	0,96			
	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	0,00	0,20		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Összesen:		6 799,25	1 620,74	45,11	49,84	13,38	243,30	48,53	4,89		





2024. 09. 24. kedd (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év													
2024. 09. 25. szerda (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84			
		Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12		
		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			
	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:		4 786,85	1 145,17	49,70	32,84	6,66	158,66	18,94	6,80			
	2024. 09. 25. szerda (00546) Tojás-csirkehúsmentes 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			
		Sertés aprópecsenye I*diéta	1 186,90	283,95	14,48	23,84	7,34	2,53	0,00	1,36			
		Bulgur köret I*	1 574,27	376,62	11,10	8,65	1,06	68,55	0,01	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.													
(00546) Tojás-csirkefőzelék		(00546) Tojás-csirkefőzelék													
2024. 09. 26. csütörtök	(00546) Tojás-csirkefőzelék 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*	468,89	112,17	2,62	8,14	1,82	6,77	0,50	1,79			
				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	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
					Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
					Összesen:	5 635,84	1 348,29	57,09	52,80	12,32	155,52	6,19	5,95		
2024. 09. 25.		(00546) Tojás-csirkefőzelék		Összesen:	5 985,85	1 432,04	44,72	72,26	19,21	152,48	1,66	6,97			





2024. 09. 27.

péntek

(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	Gyümölcsleves I* T.M.	531,47	127,15	1,54	0,26	0,00	29,14	17,29	0,21	 	
		Gyros fűsz. sertés hús I*	1 171,34	280,22	19,75	21,53	4,29	1,54	0,00	1,37	 	
		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	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:		6 311,25	1 507,72	48,61	72,16	20,52	155,67	22,24	5,90		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

