



Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

| 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. 30. hétfő (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év | T EUROFOOD baromfikrém csirkemáj | 210,25 | 50,30 | 3,37 | 3,28 | 0,98 | 1,64 | 0,00 | 0,24 | | |
| | 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 Erőleves isk diéta | 694,41 | 166,13 | 14,03 | 4,30 | 0,40 | 11,01 | 0,00 | 1,24 | | |
| | Bolognai szósz I* T.M. | 1 396,53 | 334,10 | 15,93 | 27,04 | 7,66 | 7,05 | 0,12 | 2,42 | | |
| | Tészta köret spagetti I. | 1 371,85 | 328,19 | 12,00 | 5,04 | 0,76 | 58,32 | 0,00 | 0,52 | | |
| | Szőlő | 303,33 | 72,57 | 0,54 | 0,27 | 0,00 | 16,29 | 0,00 | 0,01 | | |
| | U Gluténmentes ostya (kg) | 875,71 | 209,50 | 0,75 | 4,30 | 1,68 | 41,70 | 1,25 | 1,20 | | |
| | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | Összesen: | 5 811,76 | 1 390,38 | 53,77 | 45,67 | 11,71 | 181,29 | 2,12 | 6,43 | |





2024. 10. 01.

kedd

(00549)

Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|---|---|--|
| T | 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 |  | | |
| | Jégcsap retek | 18,27 | 4,37 | 0,36 | 0,03 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,04 | | | |
| | E | Tarhonyaleves isk*T.T.M. | 351,11 | 84,00 | 2,25 | 0,42 | 0,04 | 17,88 | 0,08 | 1,87 |  | |
| | | Majorannás pulyka apróhús I* | 885,94 | 211,95 | 16,68 | 15,07 | 3,35 | 2,14 | 0,00 | 0,92 | | |
| | | Lencsefőzelék I*T.M. | 1 605,48 | 384,09 | 22,79 | 7,41 | 0,63 | 56,08 | 3,50 | 1,06 |    | |
| | | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 |  | |
| | U | 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 |  | |
| | Összesen: | | 6 486,17 | 1 551,73 | 68,17 | 59,60 | 14,86 | 181,35 | 6,13 | 8,10 | | |





| 2024. 10. 02. szerda (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2024. 10. 03. csütörtök (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év | T | Harcapástétom 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 | | |
| | | Póréhagyma | 46,24 | 11,06 | 0,66 | 0,09 | 0,00 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E | Karfiol leves I* (fehér)TM | 336,51 | 80,51 | 1,31 | 6,70 | 0,76 | 3,60 | 0,00 | 1,25 | | |
| | | Sült hal isk | 848,29 | 202,94 | 20,31 | 9,39 | 1,65 | 8,36 | 0,05 | 1,11 | | |
| | | Sárgarépás rizs isk* | 1 329,17 | 317,98 | 5,60 | 8,56 | 0,99 | 54,25 | 0,00 | 0,99 | | |
| | 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: | | 5 339,98 | 1 277,51 | 45,02 | 57,66 | 12,53 | 138,35 | 1,71 | 6,38 | | |
| | T | 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 | | |
| | E | Mindent bele zöldségleves I* | 349,94 | 83,33 | 2,03 | 4,94 | 0,58 | 7,62 | 0,00 | 0,86 | | |
| | | Zöldborsós tokány I* | 1 097,83 | 262,64 | 15,79 | 17,02 | 5,96 | 11,45 | 0,05 | 0,17 | | |
| | | Tört burgonya I* | 783,89 | 187,53 | 5,00 | 0,40 | 0,05 | 40,00 | 0,00 | 0,76 | | |
| | Uborka saláta I* | 166,24 | 39,77 | 0,97 | 0,09 | 0,00 | 8,72 | 6,99 | 0,72 | | | |
| | U | Zala felvágott | 273,37 | 65,40 | 3,90 | 5,40 | 2,22 | 0,33 | 0,15 | 0,66 | | |





| 2024. 10. 03. | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|
| (00549) Tej- | | | | | | | | | | | | |
| U | 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: | 4 929,63 | 1 178,95 | 40,31 | 43,47 | 13,07 | 152,94 | 24,89 | 4,91 | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Frankfurti leves isk* T.M. | 918,57 | 219,75 | 8,89 | 13,45 | 3,67 | 15,39 | 0,00 | 1,47 | | |
| | | Almás rakott tészta*I GM | 2 417,31 | 578,30 | 7,00 | 11,80 | 1,31 | 109,40 | 20,80 | 0,13 | | |
| | U | 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 | | |
| | Összesen: | 6 647,74 | 1 584,49 | 35,43 | 69,61 | 19,46 | 195,25 | 22,55 | 4,94 | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

