



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 09. hétfő (00525) Tejmentes 7-14 év	T 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		
	E Lencseleves húsos I*T.M.	1 127,62	269,77	17,12	8,96	1,43	29,82	0,00	1,91		
	Tejbeköles, I* tej-gluténm.	1 421,18	340,00	4,68	3,47	0,63	71,95	33,38	0,31		
	Kakaós porcukor suli*	401,04	95,94	0,93	1,09	0,64	20,51	19,98	0,00		
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	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:		6 176,90	1 477,74	45,36	49,23	13,04	209,55	55,13	5,61		
2023. 10. 10. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év	T Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	E Húsleves I** T.M.	259,23	62,02	2,89	0,71	0,07	10,77	0,00	1,04		
	Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
	Paradicsomos káposzta I*	790,49	167,21	5,55	5,33	0,59	29,02	5,99	1,54		





2023. 10. 10. kedd											
(00525) Tejmentes 7-14 év.											
E	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 gluténmentes	717,91	171,75	9,17	1,18	0,15	30,91	0,00	0,53	  	
	Összesen:	4 105,09	960,18	51,71	17,54	4,16	150,14	7,49	4,88		
2023. 10. 11. szerda											
(00525) Tejmentes 7-14 év											
T	EUROFOUD májkrém kféle 50 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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	Magyaros Burgonyaleves I*D.	730,66	174,80	3,54	7,33	0,82	23,08	0,00	0,92	 	
	Hentes tokány I*	888,88	209,37	18,39	13,00	3,75	5,28	0,03	1,51	 	
	Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79	 	
	Fűszeres sárgarépa saláta I*	258,03	61,73	1,41	0,88	0,11	11,68	2,30	1,54		
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:	5 606,51	1 337,99	52,44	48,75	12,08	169,20	3,98	7,16		





2023. 10. 12. csütörtök											
(00525) Tejmentes 7-14 év											
<b>T</b>	Harcapástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29		
	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		
<b>E</b>	Zöldségleves suli*tej- tojásm.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33		
	Sült csirkemell isk D.	722,01	172,73	19,78	10,09	1,26	0,51	0,00	0,94		
	Meggy mártás I* T.M.	863,95	206,69	1,89	0,95	0,00	45,39	14,99	0,02		
<b>U</b>	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		
	<b>Összesen:</b>	<b>4 535,48</b>	<b>1 085,05</b>	<b>40,14</b>	<b>43,02</b>	<b>8,91</b>	<b>127,66</b>	<b>16,69</b>	<b>4,96</b>		
2023. 10. 13. péntek											
(00525) Tejmentes 7-14 év											
<b>T</b>	Téliszalámi	540,27	129,25	5,75	11,75	4,75	0,13	0,13	1,13		
	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		
<b>E</b>	Karfiol leves I* (fehér)TM	336,51	80,51	1,31	6,70	0,76	3,60	0,00	1,25		
	Fűszeres sertéstokány I*GTM	1 161,48	274,58	14,72	22,06	7,14	4,76	0,00	0,78		
	Rizi-bizi mir. I* diéta	1 444,77	345,64	9,10	6,91	0,78	61,25	0,00	0,61		
<b>U</b>	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		





2023. 10.13	( 00525 ,	U	Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20	
			Összesen:	6 072,86	1 443,69	38,07	66,62	19,14	172,09	2,13	5,94	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

