



Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|---|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2024. 10. 07. hétfő (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 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 Zöldségleves suli*tej-tojás m. | 379,68 | 90,83 | 2,57 | 4,07 | 0,43 | 10,67 | 0,00 | 1,33 | | |
| | Chilis bab I* | 2 417,43 | 554,24 | 23,87 | 31,56 | 8,32 | 49,00 | 0,00 | 4,82 | | |
| | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | |
| | U 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 | | |
| | | Összesen: | 6 440,04 | 1 516,59 | 53,82 | 72,63 | 19,26 | 163,54 | 2,52 | 10,24 | |





| 2024. 10. 08. kedd (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|--|--|
| T | EUROFOOD baromfifkrém 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 | | | | |
| | Póréhagyma | 46,24 | 11,06 | 0,66 | 0,09 | 0,00 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | E | Lebbencsleves I* D. | 523,50 | 125,24 | 3,30 | 4,36 | 0,49 | 18,53 | 0,12 | 1,41 | | | |
| | | Sonkás tészta isk*TM | 3 226,59 | 771,91 | 27,88 | 41,55 | 18,09 | 71,00 | 0,35 | 2,58 | | | |
| | 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: | | 6 467,96 | 1 547,36 | 51,35 | 73,22 | 28,08 | 161,88 | 2,07 | 6,77 | | | | |
| 2024. 10. 09. szerda (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Tárkonyos zöldség leves I*T.M. | 446,20 | 106,75 | 1,97 | 6,32 | 0,71 | 10,20 | 0,62 | 1,83 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | | | |
| 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. 10.09 | 00549 | U | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | | | |
| | | | Összesen: | 5 509,40 | 1 314,76 | 49,48 | 47,37 | 11,86 | 169,45 | 18,50 | 6,55 | | | | |
| 2024. 10. 10. csütörtök | (00549) | Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év | T | Harcspástétom 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 | | | |
| | | | 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 | | | |
| | | | | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | | |
| | | | U | 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 | | | |
| | Összesen: | 5 012,08 | 1 177,17 | 51,59 | 42,86 | 11,00 | 145,55 | 8,44 | 6,23 | | | | | | |





| | | | | | | | | | | | |
|--|----------|--------------------------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--|
| 2024. 10. 11. péntek (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év | T | 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 | |
| | | TV paprika | 24,57 | 0,00 | 0,36 | 0,09 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | |
| | E | Magyaros Burgonyaleves I*D. | 730,71 | 174,81 | 3,93 | 7,56 | 0,82 | 23,10 | 0,16 | 1,05 | |
| | | Natúr sertés falatok I* | 929,15 | 222,29 | 17,88 | 13,99 | 3,16 | 5,96 | 0,00 | 0,66 | |
| | | Rizi-bizi mir. I* | 1 416,80 | 338,95 | 9,15 | 6,01 | 0,68 | 61,59 | 0,01 | 0,61 | |
| | U | Kókuszgurt (málnás) 120g | 520,00 | 124,40 | 1,45 | 11,64 | 9,93 | 5,28 | 1,87 | 0,11 | |
| | | Gluténmentes ostya (kg) | 875,71 | 209,50 | 0,75 | 4,30 | 1,68 | 41,70 | 1,25 | 1,20 | |
| | | Összesen: | 6 187,19 | 1 474,32 | 44,41 | 67,80 | 24,10 | 172,98 | 4,14 | 5,50 | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

