



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 09. hétfő (00546) Tojás-csirkehusmentes 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	0,12		
	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*	1 151,40	275,46	10,61	4,56	2,02	47,78	7,99	0,56		
	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:	5 592,84	1 338,01	49,06	41,92	12,30	186,35	29,77	5,84		





2023. 10. 10. kedd (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év											
T	Fekete áfonya dzsem	0,00	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** G.M.	230,52	55,15	1,66	0,36	0,00	11,06	0,00	0,98		
	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	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:	4 076,38	953,31	50,48	17,19	4,09	150,43	7,49	4,82		
2023. 10. 11. szerda (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év											
T	Körözött túró	230,74	55,20	6,12	3,00	1,95	1,14	0,39	0,30		
	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*G.M.	731,29	174,95	3,30	7,45	0,84	23,07	0,00	1,29		
	Hentes tokány I*	888,88	209,37	18,39	13,00	3,75	5,28	0,03	1,51		
	Tészta kör. szarvacska I*G.M.	1 164,13	278,50	1,28	4,27	0,42	58,40	0,00	0,29		
	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		





2023. 10. 11	00546	U	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77						
			Összesen:	5 577,54	1 331,06	47,60	49,71	13,55	170,41	4,37	7,33						
2023. 10. 12. csütörtök	(00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	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						
		E	Zöldségleves sulj*tej- tojásm.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33						
			Sertés sült isk	795,83	190,39	16,96	13,00	3,05	1,15	0,00	1,15						
			Meggy mártás I*	790,68	189,16	1,17	0,72	0,00	42,71	17,98	0,02						
		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:	4 536,03	1 085,18	36,60	45,70	10,70	125,62	19,68	5,17						





2023. 10. 13.

péntek

(00546)
Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év

T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Téliszalámi	540,27	129,25	5,75	11,75	4,75	0,13	0,13	1,13		
	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	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	
	U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
		Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20	
	Összesen:		5 746,10	1 365,51	40,79	60,82	18,94	160,61	15,13	6,04	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

