



Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

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. 16. hétfő (00525) Tejmentes 7-14 év	T Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	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		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	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 Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Összesen:	6 263,32	1 474,32	43,42	57,14	15,18	197,98	3,14	9,75		
2023. 10. 17. kedd (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 Paradicsom leves I*T.T.M.	784,00	187,56	3,12	7,96	0,87	25,53	7,99	1,25	 	
	Tejszínes cs.mell kocka I* TM.	788,25	188,58	21,65	7,70	0,98	7,89	1,20	1,64		
	Párolt rizs suli*diéta	1 509,03	361,01	6,40	9,52	1,10	62,00	0,00	0,80		





2023. 10. 17. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év		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:	5 544,59	1 326,46	48,97	50,29	11,01	166,03	10,79	6,33	
2023. 10. 18. szerda (00525) Tejmentes 7-14 év		T	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			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	Zöldbableves suli*tej, tojás	354,07	84,71	3,03	3,15	0,32	10,78	0,00	1,18	
			Gyömbéres sertéstokány I*TM	831,31	198,88	17,69	11,84	2,90	5,12	0,00	0,99	
			Tészta köret penne I*	8,77	2,10	0,00	0,23	0,03	0,00	0,00	0,29	
			Káposztasaláta isk	215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43	
		U	Párizsi baromfi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	
			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:	4 466,21	1 068,48	38,63	50,53	13,40	111,21	22,20	5,51	





2023. 10. 19. csütörtök													
2023. 10. 20. péntek													
2023. 10. 19. csütörtök	Tejmentes 7-14 év (00525)	T	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
			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	Tavaszi leves I* diéta	372,54	89,13	2,52	4,96	0,54	8,26	0,00	1,08		
			Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13		
			Tökfőzelék I* T.M.	630,90	90,21	4,27	4,09	0,42	23,82	0,80	1,05		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		U	Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
Összesen:		4 869,61	1 104,27	38,45	51,64	12,94	132,14	2,74	5,25				
2023. 10. 20. péntek	Tejmentes 7-14 év (00525)	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		
			Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
		E	Gyümölcsleves I* T.M.	531,05	127,05	1,54	0,26	0,00	29,14	17,29	0,21		
			Sárgarépa-mustáros s.ragu I	803,11	192,13	17,18	12,61	2,99	2,24	0,00	1,00		
			Burgonya sós *I	862,28	206,29	5,50	0,44	0,06	44,00	0,00	0,81		





2023. 10. 20.	(00525) Tejmentes 7 1.1 Á.1.	U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
			Összesen:	4 777,20	1 142,88	41,39	34,39	9,54	162,53	32,52	4,47		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

