



Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

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. 14. hétfő (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	<b>T</b> 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		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	<b>E</b> Lencseleves húsos I*T.M.	1 127,62	269,77	17,12	8,96	1,43	29,82	0,00	1,91	  	
	Tejberizs I* T.M.	1 855,27	443,84	6,58	5,13	1,25	91,18	42,01	0,21	 	
	Kakaós porcukor suli*	401,04	95,94	1,05	0,75	0,34	20,44	20,02	0,12		
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	<b>U</b> Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	6 143,16	1 469,66	36,45	35,73	9,07	245,59	64,18	5,27	





2024. 10. 15. kedd (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év												
2024. 10. 15. kedd (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	T	Harcsapástétom 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		
		Retek - piros	1,83	0,44	0,04	0,00	0,00	0,07	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		
		Zöldséges csirkeragu I*TM	735,74	176,01	20,49	8,31	1,06	4,57	0,00	1,79		
		Párolt rizs sulí*diéta	1 509,03	361,01	6,40	9,52	1,10	62,00	0,00	0,80		
	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:	5 651,53	1 352,04	46,49	54,71	10,58	162,65	9,70	6,63		
2024. 10. 16. 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		
		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 sulí*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		





2024. 10. 16. szerda												
2024. 10. 17. csütörtök												
2024. 10. 16. szerda	Tej-olajosmag-citrusmentes 7 (00549)	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:	4 493,53	1 075,02	38,06	51,40	13,50	111,81	22,35	5,43	
2024. 10. 17. csütörtök	Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év (00549)	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	Zöldségleves suli*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33	
			Sertés pörkölt I*	1 168,79	279,62	14,57	23,62	6,97	3,61	0,30	1,36	
			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	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:	6 031,28	1 382,18	47,84	74,10	20,54	143,10	3,45	7,42	





2024. 10. 18.  
péntek

(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	
	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
E	Gyümölcsleves l*citrus	460,82	110,24	0,29	0,04	0,00	27,13	16,62	0,15	
	Sertésragu jóasszony módral*TM	1 087,15	260,08	20,46	16,08	4,15	7,99	0,00	1,15	
	Burgonya sós *I	862,28	206,29	5,50	0,44	0,06	44,00	0,00	0,81	
U	Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11	
Összesen:		4 509,78	1 078,89	38,52	48,47	20,40	121,15	19,39	3,89	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

