



Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 10. 14. hétfő (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T 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		
	E 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		
	U Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Összesen:	6 424,47	1 536,96	36,59	35,33	9,07	263,99	64,18	5,26		
2024. 10. 15. kedd (00521) Tej-és tojás- 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		





2024. 10. 15. kedd (00521) Tej-és tojás- 7-14 év											
E	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 (00521) Tej-és tojás- 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* G.M.	1 032,56	247,02	1,28	0,79	0,03	58,40	0,00	0,29		
	Káposztasaláta isk	215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43		
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:	5 517,32	1 319,94	39,34	51,96	13,50	170,21	22,35	5,43		





2024. 10. 17. csütörtök (00521) Tej-és tojás- 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		
		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:		6 028,61	1 381,54	48,74	73,20	20,40	143,76	3,84	8,01			
2024. 10. 18. péntek (00521) Tej-és tojás- 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 I* T.M.	531,47	127,15	1,54	0,26	0,00	29,14	17,29	0,21			





2024. 10. 18. péntek (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	E	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	Minizsem 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:		5 061,66	1 210,93	44,67	37,86	10,70	168,28	32,52	4,62	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

