


















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 (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	Vajkrém natúr, 20% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
		Sajt reszelt	343,81	82,25	5,75	6,50	4,25	0,13	0,13	0,50		
		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 sulj*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		
		Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Összesen:	6 121,06	1 440,28	46,53	52,14	17,75	198,05	3,38	9,57	





2023. 10. 17. kedd (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év												
2023. 10. 18. szerda (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	Túrókrém kapros I*	224,16	53,63	5,08	3,06	2,01	1,38	1,37	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	Paradicsom leves I*T.T.M.	784,00	187,56	3,12	7,96	0,87	25,53	7,99	1,25	  	
		Tejszínes halragu I*	768,75	183,91	17,32	10,93	3,22	3,94	1,21	1,03		
		Párolt rizs sulí*diéta	1 509,03	361,01	6,40	9,52	1,10	62,00	0,00	0,80		
	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:		5 749,25	1 375,42	49,72	56,58	15,26	163,46	12,17	5,96		
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		





2023. 10. 18.												
2023. 10. 19. csütörtök	(00546) Tojás-csirkehusmentes 7-14 év	U	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10	
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
Összesen:				4 883,69	1 168,35	37,80	35,13	9,74	171,67	23,50	4,73	
2023. 10. 19. csütörtök	(00546) Tojás-csirkehusmentes 7-14 év	T	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	
			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*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88	
		U	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
			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:				5 194,79	1 242,79	39,50	58,93	16,58	134,30	4,51	5,61	





2023. 10. 20. péntek (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,15	0,66			
		Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12		
		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*	462,27	110,59	0,73	0,30	0,00	25,67	11,39	0,01			
		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			
	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:		4 390,38	1 050,33	40,54	25,43	7,14	158,98	26,62	4,19			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

