



Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

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. 21. 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 Gulyásleves marhahússal I*D.	1 008,11	241,18	12,84	11,19	1,15	16,14	0,08	1,39		
	Mák szórát I*	878,56	210,18	3,60	12,00	1,50	20,39	12,92	0,01	 	
	Mákos metélt isk T.L.É.	2 007,60	480,29	4,88	15,34	1,82	78,79	12,92	0,20	 	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	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:	7 208,48	1 724,53	42,76	79,08	16,67	197,72	27,67	5,30		





2024. 10. 22. kedd (00521) Tej-és tojás- 7-14 év												
2024. 10. 24. csütörtök (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T	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		
		Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	E	Karalábéleves suli*T.M.	452,16	108,17	2,57	5,82	0,65	11,12	0,00	0,93	 	
		Zöldséges p.combragu I*TM	885,06	198,59	22,25	10,15	3,10	7,51	0,00	1,92		
		Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	0,80		
	U	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80		
		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:	5 756,94	1 364,12	47,85	60,68	16,85	150,39	1,60	6,43		
	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		
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E	Tarhonyaleves I*	601,36	143,87	4,16	5,59	0,61	19,46	0,12	0,95	 	
		Borsos tokány I* TM.	970,00	225,49	17,52	15,15	3,35	6,11	0,00	1,40		
		Tészta kör. szarvacska I*G.M.	1 164,13	278,50	1,28	4,27	0,42	58,40	0,00	0,29		
		Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71		





2024. 10. 24.											
(00521) Tej-és tejzsírok 7-14 év											
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:	5 380,55	1 274,78	39,84	47,21	10,80	173,00	15,35	5,70		
T	Harcspástétom 130g	453,37	108,46	0,00	9,88	1,33	1,92	0,08	0,49		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
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		
	Zöldbabfőzelék I*T.M.	749,77	179,37	6,86	6,27	0,63	23,36	0,00	0,80		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
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:	5 751,40	1 375,94	46,99	65,70	16,07	143,29	2,78	7,16			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

