



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 (00546) Tojás-csirkehúsmentes 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*	609,30	145,77	2,47	7,96	0,97	15,99	0,16	2,06			
	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:		6 809,67	1 629,12	32,39	75,85	16,49	197,57	27,75	5,97		





2024. 10. 22. kedd (00546) Tojás-csirkehúsmentes 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 I*	421,82	100,91	2,27	5,80	0,65	9,68	0,00	0,92	 	
		Zöldséges p.combragu I*	1 119,81	254,75	23,55	14,95	6,07	9,43	1,92	1,18		
		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:		5 961,35	1 413,02	48,85	65,46	19,82	150,87	3,52	5,68			
2024. 10. 24. csütörtök (00546) Tojás-csirkehúsmentes 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			
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	E	Tarhonyaleves isk*T.T.M.	351,11	84,00	2,25	0,42	0,04	17,88	0,08	1,87		
		Borsos tokány I*	906,91	216,96	17,62	13,97	3,16	4,91	0,00	0,96		
		Tészta kör. szarvacska I*G.M.	1 164,13	278,50	1,28	4,27	0,42	58,40	0,00	0,29		





2024. 10. 24. csütörtök		(00546) Tojás- csirkehúsmentes										
E	Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71			
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:		5 067,21	1 206,38	38,03	40,86	10,04	170,22	15,31	6,18			
2024. 10. 25. péntek		(00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év										
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 sulitej- tojásm.	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

