



Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 06. hétfő (00525) Tejmentes 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		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Bolognai Spagetti I* T.M.	2 286,85	547,09	30,03	18,07	3,85	65,43	0,00	2,82		
	Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,79		
	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
	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:	6 765,22	1 618,48	57,01	39,72	8,88	252,66	15,08	5,38		
2023. 11. 07. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év	T Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78		
	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		
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
	E Csurgatott tojás leves suli*TM	445,66	106,61	3,42	7,36	1,10	6,55	0,00	1,24		
	Rozmaringos p.aprópecsenye I*	861,12	206,01	16,48	15,08	3,36	0,89	0,02	1,63		





2023. 11. 07. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év												
E	Zöldborsófőzelék sulis* T.M.	1 161,62	277,90	14,45	6,80	0,68	39,01	3,60	0,82			
	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:	6 140,45	1 469,01	62,99	65,37	15,72	152,42	6,14	7,93			
2023. 11. 08. szerda (00525) Tejmentes 7-14 év												
T	Harcspástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29			
	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	Kertészleves I*	436,56	104,44	3,43	5,06	0,55	11,01	0,00	0,86			
	Tábornok csirkéje I*	1 025,29	223,38	22,85	6,46	0,63	23,65	12,15	4,01			
	Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	1,00			
U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	Knuspi ropogós kenyér 75g	506,30	121,13	3,68	0,38	0,00	24,90	0,00	0,00			
	Összesen:	4 612,23	1 081,51	43,66	26,01	2,99	168,34	12,95	6,99			





2023. 11. 09. csütörtök (00525) Tejmentes 7-14 év											
2023. 11. 09. csütörtök (00525) Tejmentes 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	
	E	Daragaluska leves isk* TM.	575,84	137,76	3,48	5,67	0,72	17,95	0,00	0,69	
		Grill csirkemell I.	604,09	144,52	24,72	4,72	0,67	0,61	0,00	1,17	
		Meggymártás I* T.M.	863,95	206,69	1,89	0,95	0,00	45,39	14,99	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:		5 101,27	1 220,41	50,63	51,20	13,58	134,04	16,74	5,56	
2023. 11. 10. péntek (00525) Tejmentes 7-14 év	T	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	
		Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	E	Karfiol leves I* (fehér)TM	336,51	80,51	1,31	6,70	0,76	3,60	0,00	1,25	
		Sváb sertés aprópecsenye I*	2 051,63	479,87	18,91	42,62	10,64	7,28	0,00	1,80	
		Tört burgonya I*	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,02	
		Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92	





2023. 11. 10.	(00525) Tejmentes 7 1 1 Á.v.	U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
			Összesen:	5 977,51	1 419,08	42,28	73,83	19,97	138,88	17,80	7,53	



.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

