



Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 11. 04. hétfő (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 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			
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09			
	E Zöldbableves suli*tej, tojás	354,07	84,71	3,03	3,15	0,32	10,78	0,00	1,18			
	Bolognai szósz I* T.M.	1 396,53	334,10	15,93	27,04	7,66	7,05	0,12	2,42			
	Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,52	 		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	U Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11			
	Összesen:		5 169,05	1 236,62	39,66	62,34	22,71	128,71	2,74	5,31		





2024. 11. 05.

kedd

(00549)

Tej-olajosmag-citrusmentes 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		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
E	Csurgatott tojás leves sulí*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		
	Zöldborsófőzelék sulí* 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	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:		6 287,55	1 504,20	63,63	69,40	17,30	151,57	6,09	8,08		





2024. 11. 06. szerda (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év												
2024. 11. 06. szerda (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	T	Harcapástétom 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		
		Zöldséges csirkeragu I*TM	735,74	176,01	20,49	8,31	1,06	4,57	0,00	1,79		
		Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	0,80		
	U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Puffasztott rizs	806,74	193,00	4,10	1,05	0,25	41,20	0,30	0,00		
	Összesen:		4 623,12	1 106,01	41,72	28,53	3,67	165,56	1,10	4,57		
2024. 11. 07. csütörtök (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 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		
	E	Daragaluska leves isk* TM.	575,84	137,76	3,48	5,67	0,72	17,95	0,00	0,69	 	
		Sült csirkemell isk D.	722,01	172,73	19,78	10,09	1,26	0,51	0,00	0,94		
		Meggymártás I* T.M.	865,36	207,02	1,89	0,98	0,00	45,57	15,03	0,02		
	U	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			





2024. 11. 07.	00549	U	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
			Összesen:	5 083,08	1 216,05	44,09	53,53	12,53	134,68	16,83	5,03		
2024. 11. 08. péntek	(00549)	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*	1 587,64	368,87	22,80	28,57	5,71	7,38	0,00	2,00			
		Tört burgonya I*	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,76			
		Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92			
		U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20			
	Összesen:	5 607,03	1 330,45	41,19	63,87	16,49	140,71	2,10	8,92				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

