



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 (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		
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
	E Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	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. G.M.	1 111,50	265,91	1,28	2,88	0,26	58,40	0,00	0,29		
	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
	U Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11		
	Összesen:	5 057,20	1 209,87	26,90	56,88	21,89	147,61	2,74	3,88		
2024. 11. 05. kedd (00521) Tej-és tojás- 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 Rántott leves I* tojás m.	309,41	73,67	0,93	5,68	0,64	4,72	0,00	0,79		
	Rozmaringos p.aprópecsenye I*	861,12	206,01	16,48	15,08	3,36	0,89	0,02	1,63		
	Zöldborsófőzelék sulif* T.M.	1 161,62	277,90	14,45	6,80	0,68	39,01	3,60	0,82		





2024. 11. 05. kedd (00521) Tej-és tojás- 7-14 év		2024. 11. 06. szerda (00521) Tej-és tojás- 7-14 év		2024. 11. 07. csütörtök (00521) Tej-és tojás- 7-14 év						
E	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:	6 151,30	1 471,26	61,14	67,72	16,84	149,74	6,09	7,63	
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* G.M.	407,88	97,58	2,37	5,02	0,56	10,45	0,00	1,04	
	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:	4 594,44	1 099,15	40,66	28,49	3,68	165,00	1,10	4,75	
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	Zöldségleves suli*tej-tojás.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33	 





2024. 11. 07. csütörtök												
(00521) Tej-és tojás- 7-14 év												
E	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		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
Összesen:		4 886,92	1 169,12	43,18	51,93	12,24	127,40	16,83	5,67			
2024. 11. 08. péntek												
(00521) Tej-és tojás- 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*	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

