



Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 11. 06. hétfő (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	<b>T</b> Vaj 100g háromnegyed zsíros	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00			
	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			
	<b>E</b> Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00			
	Bolognai Spagetti I* G.T.M.	2 026,50	484,81	19,31	15,91	3,35	65,51	0,00	2,32			
	Tészta köret spagetti I. G.M.	1 111,50	265,91	1,28	2,88	0,26	58,40	0,00	0,29			
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02			
	<b>U</b> 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:	5 776,33	1 381,91	35,54	23,07	5,11	252,75	15,09	4,18			





2023. 11. 07.

kedd

(00546)

Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év

T	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	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	Rántott leves I* tojásm.	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 I*	1 293,65	309,49	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66	
	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:		5 848,28	1 398,77	61,76	57,07	14,05	153,19	4,81	7,12	





2023. 11. 08. szerda (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év												
<b>T</b>	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			
<b>E</b>	Kertészleves I* G.M.	437,09	104,57	3,24	5,16	0,56	11,00	0,00	0,86			
	Tábornok sertés.a.pecsenye I*	1 618,33	365,26	17,09	24,78	7,24	23,49	12,15	4,00			
	Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	1,00			
<b>U</b>	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:	5 205,80	1 223,52	37,71	44,43	9,61	168,17	12,95	6,98			
2023. 11. 09. csütörtök (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év												
<b>T</b>	Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
<b>E</b>	Tavaszi leves I* diéta	372,54	89,13	2,52	4,96	0,54	8,26	0,00	1,08			
	Natúr sertésszelet I*	1 358,56	325,02	15,08	26,63	7,66	5,88	0,00	0,63			
	Meggymártás I*	790,68	189,16	1,17	0,72	0,00	42,71	17,98	0,02			
<b>U</b>	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			





2023. 11. 09	00546	U	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
			Összesen:	5 261,13	1 258,66	39,27	63,17	17,99	126,86	19,73	5,33		
2023. 11. 10. péntek	(00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	Körözött túró	230,74	55,20	6,12	3,00	1,95	1,14	0,39	0,30		
			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)	338,51	80,98	1,33	6,71	0,76	3,67	0,00	1,56		
			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		
		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:	5 202,51	1 233,66	44,78	54,52	13,86	139,81	18,09	7,14		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
diétetikus

.....  
Gazdaságvezető

