



Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

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. 13. hétfő (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,03	0,00	0,00	0,00		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
	E Frankfurti leves isk*	1 027,93	245,92	9,92	17,38	5,56	12,41	0,93	1,43	 	
	Darás metélt I* tojás	2 273,92	544,00	4,60	6,47	0,63	116,17	30,56	0,49	 	
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Sonkaszalámi	109,09	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,21	127,08	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:	5 827,14	1 394,05	29,50	45,71	11,96	212,42	44,85	4,36		





2023. 11. 14. kedd (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év											
2023. 11. 14. kedd (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18	
		Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,03	0,00	0,00	0,00	
		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	Zöldségleges I*	387,77	92,77	2,58	4,08	0,43	11,11	0,00	0,86	
		Majorannás pulyka apróhús I*	885,94	211,95	16,68	15,07	3,35	2,14	0,00	0,92	
		Lencsefőzelék I*	1 465,57	350,62	20,19	7,22	0,63	50,78	3,50	0,57	
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	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:	5 351,09	1 280,18	59,94	31,43	5,07	184,78	19,93	4,86		
2023. 11. 15. szerda (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
		Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,15	0,66	
		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	Zöldborsós raguleves I*	713,69	170,74	12,96	9,60	2,10	7,77	0,00	1,33	
		Édes-savanyú pulyka csíkok I*	890,59	207,58	17,05	12,38	3,04	7,87	2,90	0,52	
		Párolt rizs I*	1 448,52	346,54	6,49	7,70	0,90	62,43	0,01	0,41	





2023. 11. 16. csütörtök (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év		2023. 11. 15. (00546) Tojás-csirkehús										
U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	Ropogós kenyér 200g	1 450,00	346,89	10,00	2,70	0,50	61,00	1,50	1,20			
	Összesen:	5 958,86	1 414,21	57,61	44,28	10,39	185,07	5,31	5,03			
	T	EUROFOUD májkrém kféle 50 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,50	0,00	0,00	0,00		
		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	Gombaleves I* magyaros	407,92	97,59	3,58	5,77	0,65	7,66	0,00	0,83		
		Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13		
		Tökfőzelék I*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
U	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
Összesen:	4 773,43	1 141,98	43,05	42,42	12,53	142,58	5,97	5,25				







2023. 11. 17.

péntek

(00546)

Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év

T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	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		
E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,59	  	
	Natúr sertésszelet I*	1 358,56	325,02	15,08	26,63	7,66	5,88	0,00	0,63		
	Burgonyapüré I*	1 269,01	303,59	8,04	6,98	3,19	51,21	0,00	0,71		
	Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71		
U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	Összesen:	4 938,66	1 181,51	37,25	50,03	15,99	140,47	30,28	4,71		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

