



Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 27. hétfő (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		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Sárgaborsó leves sertés I*TM	1 169,48	279,78	18,68	12,08	2,39	23,69	0,00	1,04	 	
	Krumplis tészta sulis*	2 058,70	492,51	14,78	12,25	1,58	79,80	0,00	1,99	 	
	Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
	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:		6 356,17	1 514,74	54,84	64,36	16,16	176,56	1,75	8,63		
2023. 11. 28. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év	T Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	E Tarhonyaleves isk*répa	351,09	83,99	2,07	0,31	0,05	17,87	0,00	1,81		





2023. 11. 28. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év													
E	Kakukkfűves a.hús (pulyka)I*TM	704,23	168,48	16,63	10,42	2,82	1,84	0,00	1,12				
	Finomfőzelék I* T.M,	989,73	236,78	8,11	6,95	0,77	34,81	4,40	1,31				
	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:		5 579,59	1 334,84	49,90	53,54	14,15	158,48	6,80	7,65				
2023. 11. 29. szerda (00525) Tejmentes 7-14 év													
T	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07				
	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	Paradicsom leves I*T.T.M.	784,00	187,56	3,12	7,96	0,87	25,53	7,99	1,25				
	Csirke aprópecsenye I*TM	290,92	69,60	0,43	6,55	0,74	2,13	0,00	0,80				
	Bulgur köret I*	1 574,27	376,62	11,10	8,65	1,06	68,55	0,01	2,00				
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00				
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:		5 242,04	1 254,09	30,85	41,51	7,56	190,73	23,08	5,87				





2023. 11. 30. csütörtök (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			
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09			
	E	Zöldségleves suli*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33		
		Zöldséges combragu I*T.M.	744,05	167,05	23,20	6,21	1,40	7,06	0,00	1,87		
		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	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
	Összesen:		4 569,35	1 082,20	38,44	29,93	7,60	163,69	2,00	8,14		
2023. 12. 01. péntek (00525) Tejmentes 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			
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
E	Brokkolikrémleves I* diéta	178,96	42,81	2,43	0,17	0,01	7,72	0,00	1,00			
	Borsos tokány I* TM.	970,00	225,49	17,52	15,15	3,35	6,11	0,00	1,40			





2023. 12. 01. péntek (00525) Tejmentes 7-14 év	E	Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,69	 	
		Lilakáposzta saláta *I	189,08	45,24	1,74	0,22	0,03	9,00	3,20	0,80		
	U	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
		Abonett gluténmentes	717,91	171,75	9,17	1,18	0,15	30,91	0,00	0,53	  	
		Összesen:	5 706,05	1 358,52	54,40	44,47	10,65	183,88	4,10	6,08		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

