



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 11. hétfő (00525) Tejmentes 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 Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Bolognai Spagetti I* T.M.	2 286,85	547,09	30,03	18,07	3,85	65,43	0,00	2,82		
	Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,79		
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	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:	6 684,71	1 599,22	61,76	39,36	8,94	245,75	15,20	6,14		
2023. 12. 12. kedd (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		
	E Karfiol leves I* (fehér)TM	336,51	80,51	1,31	6,70	0,76	3,60	0,00	1,25		
	Gyros fűsz. csirke hús I*	737,57	176,45	23,15	8,50	1,12	1,63	0,00	0,96		





2023. 12. 12. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év												
E	Burgonyapüré I* T.M.	1 214,49	290,55	5,80	6,80	1,67	50,34	3,20	0,89			
	Vegyes friss saláta suli*	194,32	46,49	1,00	0,14	0,02	10,11	5,99	0,27			
	U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	  	
Összesen:		4 671,48	1 117,59	48,18	40,89	8,34	135,38	9,94	4,86			
2023. 12. 13. szerda (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			
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
E	Lencseleves*I GTM	1 020,03	244,03	13,54	5,49	0,53	34,81	0,00	1,26			
	Stroganoff csirkemell ragu I*T	874,67	209,25	17,74	10,27	1,22	11,20	0,00	1,84	  		
	Petrezselymes bulgurI*TM	1 546,04	369,87	10,92	8,61	1,05	67,00	0,00	1,61			
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:		6 413,60	1 528,49	59,74	63,48	14,66	182,71	1,60	7,55			





2023. 12. 14. csütörtök												
(00525) Tejmentes 7-14 év												
T	Harcapástétom 130g	453,37	108,46	0,00	9,88	1,33	1,92	0,08	0,49			
	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	Lebbencsleves I* D.	523,47	125,23	3,01	4,18	0,49	18,51	0,00	1,32		
		Csirkemell párizsiasan I* T.M.	926,01	221,53	21,86	10,89	1,42	8,76	0,56	0,96		
		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	Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	Összesen:		5 781,32	1 383,09	52,78	38,18	6,07	198,87	6,99	6,43		
2023. 12. 15. péntek												
(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			
	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01			
E	Zöldségleves sulí*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33			
	Chilis bab I*	2 417,43	554,24	23,87	31,56	8,32	49,00	0,00	4,82			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			





2023. 12.15	( 00525 ,	U	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
Összesen:				5 831,92	1 371,10	45,67	52,09	13,24	181,25	18,45	8,67		



.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

