



Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 12. 09. hétfő (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	<b>T</b> 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		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	<b>E</b> Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,89		
	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	<b>U</b> 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:	5 804,98	1 388,75	48,35	48,12	12,74	187,24	17,94	5,92		





2024. 12. 10. kedd (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év												
2024. 12. 10. kedd (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 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	0,57		
		Burgonyapüré I* T.M.	1 214,49	290,55	5,80	6,80	1,67	50,34	3,20	0,89		
		Vegyes friss saláta sulí*	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		
		Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,24	0,00		
Összesen:		4 742,54	1 134,59	44,13	40,79	8,42	143,61	10,18	4,04			
2024. 12. 11. szerda (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	T	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		
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E	Lencseleves*I	1 032,16	246,93	14,19	5,65	0,52	34,53	0,00	1,29		
		Stroganoff csirkemell ragu I*T	874,67	209,25	17,74	10,27	1,22	11,20	0,00	1,84		
		Bulgur köret I*TM	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	0,63		





2024. 12. 12. csütörtök		2024. 12. 11.								
(00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év		(00549) Tej-olajosmag								
E	T Harcsapástétom 130g	362,70	86,77	0,00	7,90	1,07	1,53	0,06	0,39	
	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	
	Lebbencsleves I* D.	523,50	125,24	3,30	4,36	0,49	18,53	0,12	1,41	 
	Natúr Csirkemell suli	956,73	228,88	26,05	10,38	1,31	7,54	0,00	0,98	
	Zöldborsófőzelék suli* 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 Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11	
	Abonett 100g	723,14	173,00	7,50	1,65	0,30	30,00	0,55	0,41	
	Összesen:	5 751,77	1 376,02	65,61	44,41	14,25	172,86	7,70	5,75	
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:	6 191,45	1 475,34	60,59	49,65	10,85	199,76	15,18	6,41	





2024. 12. 13. péntek (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év												
2024. 12. 13. péntek (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 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 suli*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	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:	6 363,01	1 498,16	49,53	71,49	19,26	165,46	2,40	9,53		
2024. 12. 14. szombat (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 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		
	E	Frankfurti leves isk* T.M.	918,57	219,75	8,89	13,45	3,67	15,39	0,00	1,47		
		Almás rakott tészta*I GM	2 417,31	578,30	7,00	11,80	1,31	109,40	20,80	0,13		
	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			





2024. 12.14	( 00549 ,	U	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
Összesen:				6 437,58	1 540,09	35,43	64,03	17,63	194,98	22,55	5,18		



.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

