



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 (00521) Tej-és tojás- 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		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	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. G.M.	1 111,50	265,91	1,28	2,88	0,26	58,40	0,00	0,29		
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	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:	5 509,17	1 318,00	36,92	46,11	12,24	186,22	17,94	5,24		
2024. 12. 10. kedd (00521) Tej-és tojás- 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 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		





2024. 12. 10. kedd (00521) Tej-és tojás- 7-14												
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		
		Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,24	0,00		
	Összesen:		5 080,96	1 215,55	45,03	46,71	12,06	143,69	10,28	4,77		
2024. 12. 11. szerda (00521) Tej-és tojás- 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			
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. 12. csütörtök														
2024. 12. 13. péntek														
2024. 12. 12. csütörtök	(00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T	Harcapástétom 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			
		E	Lebbencsleves isk* G.M.	510,51	122,13	2,37	4,16	0,47	18,80	0,08	1,32			
			Natúr Csirkemell sulis	956,73	228,88	26,05	10,38	1,31	7,54	0,00	0,98			
			Zöldborsófőzelék sulis* T.M.	1 161,62	277,90	14,45	6,80	0,68	39,01	3,60	0,82			
		U	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
			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:	5 738,78	1 372,91	64,68	44,21	14,23	173,13	7,66	5,66		
2024. 12. 13. péntek	(00521) Tej-és tojás- 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 sulis*tej-tojásos.	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			
		U	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
			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				





2024. 12. 13	00521	U	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	(00521)	Tej-és tojás- 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					
				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

