



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 (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	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 Szósz I*	1 268,85	272,89	13,78	24,46	6,83	6,72	0,00	0,78			
	Tészta köret spagetti I. G.M.	1 111,50	265,91	1,28	2,88	0,26	58,40	0,00	0,29			
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	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:	5 118,41	1 193,85	32,80	35,85	9,44	187,58	15,47	3,40				





2023. 12. 12. kedd (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év												
2023. 12. 13. szerda (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12	
		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. sertés hús I*	1 171,34	280,22	19,75	21,53	4,29	1,54	0,00	1,37	 	
		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		
		Kapros joghurtos öntet I*	756,25	180,92	2,52	4,20	2,70	3,76	3,54	0,45	 	
	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:		5 881,88	1 407,15	48,16	55,04	15,45	139,05	13,58	6,37			
2023. 12. 13. szerda (00546) Tojás-csirkehúsmentes 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	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	 	





2023. 12. 13. szerda	(00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	E	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:	6 425,73	1 531,39	60,39	63,64	14,65	182,43	1,60	7,58			
2023. 12. 14. csütörtök	(00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	Körözött túró	230,74	55,20	6,12	3,00	1,95	1,14	0,39	0,30		
			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.	510,49	122,13	2,19	4,05	0,47	18,79	0,00	1,26		
			Natúr sertésszelet I*	1 358,56	325,02	15,08	26,63	7,66	5,88	0,00	0,63		
			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	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:	5 978,26	1 430,22	51,30	46,91	12,91	195,49	6,74	5,85	





2023. 12. 15.

péntek

(00546)

Tojás-csirkehúsmentes 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	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:		5 831,92	1 371,10	45,67	52,09	13,24	181,25	18,45	8,67		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

