



Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 12. 16. hétfő (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	E Húsos bableves (pulyka) I*TM	1 493,93	357,40	22,45	9,82	1,79	44,29	0,00	1,56		
	Darás metélt I* tojás	2 273,92	544,00	4,60	6,47	0,63	116,17	30,56	0,49		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	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:	6 696,11	1 601,94	47,56	41,19	9,88	255,81	44,67	4,71		
2024. 12. 17. kedd (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		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Zöldborsóleves I* T.M.	447,58	107,08	4,45	4,03	0,43	12,98	0,00	0,85		
	Marokkói csirkeragu I*	761,70	71,42	18,77	8,29	1,50	7,33	0,00	0,40		





2024. 12. 17. kedd (00521) Tej-és tojás- 7-14 év		E	Tört burgonya I*	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,76		
		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:	5 065,30	1 101,00	49,06	52,61	14,17	130,91	1,75	5,70		
2024. 12. 18. szerda (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		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		E	Fokhagyma krémleves I*TM	323,78	77,46	1,32	4,85	0,58	7,04	0,32	0,98		
			Tarhonyáshús (sertés) I*T.T.M.	2 374,36	568,03	18,52	27,99	7,92	59,17	0,00	1,02		
			Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
		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:	5 041,23	1 206,04	33,24	48,63	12,77	154,92	18,02	5,66		
		2024. 12. 19. csütörtök (00521) Tej-és tojás- 7-14 év		T	Harcspástétom 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		
	TV paprika			24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
E	Csontleves betéttel isk*L.É.			369,53	88,41	2,39	3,96	0,48	10,68	0,00	1,10		





2024. 12. 19. csütörtök (00521) Tej-és tojás- 7-14											
E	Sült hal isk	848,29	202,94	20,31	9,39	1,65	8,36	0,05	1,11		
	Színes zöldséges rizs I*	1 433,28	342,89	7,20	8,23	0,94	59,38	0,00	0,80		
	U	Sós pálcika gluténmentes	724,18	173,25	0,90	4,50	0,32	31,50	3,24	1,67	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:		4 798,16	1 142,01	38,01	37,46	4,95	157,51	4,12	5,96	
2024. 12. 20. péntek (00521) Tej-és tojás- 7-14 év											
T	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	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		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
E	Gulyásleves I*	1 126,86	269,59	11,94	17,11	5,13	16,32	0,00	0,67		
	Tejberizs I* T.M.	1 855,27	443,84	6,58	5,13	1,25	91,18	42,01	0,21		
U	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		
Összesen:		6 128,43	1 466,14	38,66	61,71	19,18	177,84	44,00	4,32		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

