



Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 18. hétfő (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60		
	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 Fokhagyma krémleves I*TM	323,78	77,46	1,32	4,85	0,58	7,04	0,32	0,98		
	Tarhonyáshús I* G.M.	1 941,14	464,39	18,30	15,71	3,35	61,88	0,00	1,91		
	Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
	U 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		
	Összesen:	5 281,72	1 257,70	39,64	58,18	14,63	142,04	2,36	8,01		





2023. 12. 19. kedd (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év											
2023. 12. 20. szerda (00546) Tojás-csirkehúsmentes 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	
	E	Zöldborsóleves I* T.M.	447,58	107,08	4,45	4,03	0,43	12,98	0,00	0,85	
		Kakukkfűves a.hús (pulyka)I*TM	704,23	168,48	16,63	10,42	2,82	1,84	0,00	1,12	
		Hagymás törtburgonya isk	1 223,46	292,69	6,49	6,09	0,70	51,66	0,00	1,01	
		Céklasaláta, csemege szeletelt	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98	
	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:	5 644,96	1 350,48	49,16	60,48	16,14	147,70	8,14	7,64		
	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	
		Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00	
	E	Gulyásleves I* répa	821,86	196,62	14,24	7,53	1,93	17,38	0,00	1,18	
		Almás rakott tészta*I GM	2 416,52	578,11	7,00	11,78	1,31	109,30	20,78	0,13	
	U	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00	





2023. 12. 20	00546	U	Abonett gluténmentes	717,91	171,75	9,17	1,18	0,15	30,91	0,00	0,53	
			Összesen:	5 554,54	1 328,84	38,41	35,84	7,42	208,53	21,53	2,81	
2023. 12. 21. csütörtök	(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	
			Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66	
			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	Húsos bableves (pulyka) I*	1 561,14	373,48	22,77	11,26	2,69	44,69	0,40	1,58	
			Darás metélt I* tojás	2 273,92	544,00	4,60	6,47	0,63	116,17	30,56	0,49	
			Barackíz	302,08	72,27	0,13	0,00	0,00	17,83	15,58	0,00	
		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:	7 076,76	1 693,02	47,88	54,28	14,08	249,01	48,58	5,34		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

