



Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

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. 04. 08. hétfő (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	R Mazsola	240,27	57,48	0,48	0,00	0,00	13,00	0,00	0,02		
	Kukoricapehely (corn flakes)	692,40	165,65	1,84	3,92	1,76	30,36	0,00	0,00		
	Tej 2,8% 5/1	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
	E Zöldségleves	534,43	127,85	2,09	5,30	0,62	17,72	0,55	0,24		
	Sertés pörkölt LM	1 852,45	443,17	21,98	36,86	13,18	5,31	0,00	3,18		
	Káposzta saláta	95,38	22,82	1,10	0,17	0,02	4,04	0,00	0,12		
	Tészta köret gluténmentes	1 420,07	339,73	1,60	4,41	0,42	73,00	0,00	0,10		
	U Citromos tea ovi	122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00		
	Csirkesonka	769,02	183,98	8,60	16,50	6,58	0,05	0,00	2,54		
	Waja margarin	92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	210,06	50,25	2,10	0,00	0,00	8,70	0,00	0,12		
	Összesen:	6 547,75	1 566,45	46,97	75,31	25,62	170,41	7,54	6,56		











2024. 04. 09.

kedd

(00613)

Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me

R	Waja margarin	74,00	17,70	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Retek	60,90	14,57	1,20	0,10	0,00	2,20	0,00	0,15	
	Párizsi	445,62	106,61	5,95	9,10	3,44	0,10	0,00	1,14	
	Tej 2,8% 5/1	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	
	Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	210,06	50,25	2,10	0,00	0,00	8,70	0,00	0,12	
E	Vagdalt ovi	569,12	136,15	9,57	7,08	1,59	8,27	0,00	0,29	
	Burgonya főzelék LÉ.	1 423,33	340,51	6,88	12,22	2,96	49,61	0,00	0,14	
	Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
	Tárkonyos raguleves	1 120,27	268,01	23,05	13,35	3,50	13,66	0,04	0,43	
U	Padlizsánkrém	204,58	48,94	0,44	4,29	0,48	2,06	0,00	0,33	 
	Mézes tea ovi	10,25	2,45	0,04	0,01	0,00	0,51	0,49	0,00	
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
	Puffasztott rizsszelet gluténm	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00	
	Összesen:	5 175,00	1 238,02	59,37	54,73	15,03	122,51	0,53	2,85	





2024. 04. 10.

szerda

(00613)

Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me

R	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Citromos tea ovi	122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00		
	Húskrém 30gr-os	329,11	78,74	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84		
	Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	210,06	50,25	2,10	0,00	0,00	8,70	0,00	0,12		
E	Tésztaleves	322,46	77,14	1,46	3,10	0,36	10,79	0,04	0,19		
	Párolt rizs	1 097,22	262,49	4,15	9,51	1,10	39,84	0,02	0,50		
	Csirketokány	520,60	124,54	18,05	4,48	0,61	2,88	0,00	0,45		
U	Waja margarin	92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Mézes tea ovi	10,25	2,45	0,04	0,01	0,00	0,51	0,49	0,00		
	Sült zöldség mix	0,37	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00		
	Puffasztott rizsszelet gluténm	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00		
Összesen:		3 170,62	758,51	33,12	26,96	4,53	93,06	7,54	2,11		





2024. 04. 11. csütörtök (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me												
R	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Austria szalámi Tauris am*	424,60	101,58	3,66	9,80	3,91	0,20	0,04	0,71			
	Waja margarin	92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Citromos tea ovi	122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00			
	Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	210,06	50,25	2,10	0,00	0,00	8,70	0,00	0,12			
E	Banán	394,89	94,47	1,17	0,09	0,00	21,78	0,00	0,05			
	Húsleves főtt hússal LÉ.	1 787,61	427,66	22,76	29,25	10,30	17,72	0,80	0,44			
	Húsgombóc	1 078,54	258,02	12,61	14,65	5,17	18,82	0,06	0,11			
	Zöldbabfőzelék	1 164,40	278,57	7,93	13,26	3,64	30,88	0,47	0,03			
U	Zala felv. Kedvenc ízek am.*	199,40	47,70	2,60	4,00	1,60	0,42	0,10	0,44			
	Waja margarin	92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00			





2024. 04. 11. csütörtök		(00613) Gyermek (7-10										
U	Kaliforniai paprika piros	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Limonádé ovi	214,18	51,24	0,04	0,06	0,00	12,22	11,99	0,00			
	Puffasztott rizsszelet gluténm	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00			
	Összesen:	6 275,63	1 501,35	56,61	77,03	24,62	141,26	20,45	1,90			
2024. 04. 12. péntek	(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	R	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
			Vadcserezsnye tea	25,37	6,07	0,01	0,00	0,00	1,48	1,40	0,00	
			Zöldfűszeres margarinkrém	185,55	44,39	0,01	5,00	0,00	0,02	0,00	0,00	
			Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	210,06	50,25	2,10	0,00	0,00	8,70	0,00	0,12	
		E	Karfiollevés	330,80	79,14	2,21	3,25	0,36	10,17	0,00	0,22	
			Gránátos kocka allergén	1 412,21	337,85	4,57	6,99	0,75	62,81	3,00	0,18	
		U	Citromos tea ovi	122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00	
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Waja margarin	92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Puffasztott rizsszelet gluténm	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00	
Összesen:	3 099,69	741,55	12,12	18,45	1,11	128,16	27,59	0,56				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

