



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 (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	R Rizsital (Rizstej)	390,00	93,30	0,56	1,94	0,00	18,34	0,00	0,20		
	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		
	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	1 173,61	280,77	9,00	7,61	1,01	43,74	0,00	3,32		
	U Kifli (vízes)	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
	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		
	Összesen:	6 514,18	1 558,43	51,70	77,45	24,66	160,64	7,54	10,39		





2024. 04. 09.

kedd

(00612)

Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej menté

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	
	Barna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,00	20,92	0,00	0,80	
	Párizsi	445,62	106,61	5,95	9,10	3,44	0,10	0,00	1,14	
	Rizsital (Rizstej)	390,00	93,30	0,56	1,94	0,00	18,34	0,00	0,20	
E	Burgonya főzelék TM.	1 239,89	296,62	6,64	7,95	0,90	48,53	0,00	0,12	
	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	
	Vagdalt	1 838,05	439,73	11,05	42,32	8,30	3,21	0,02	0,60	
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	
	Zsemle vizes 50 gr*	644,51	154,19	5,50	0,50	0,10	31,00	0,65	0,80	
Összesen:		6 584,37	1 575,20	58,99	82,28	16,74	146,33	1,20	4,59	





2024. 04. 10.

szerda

(00612)

Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej menté

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		
	Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	1,20		
	Húskrém 30gr-os	329,11	78,74	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84		
E	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		
	Tésztaleves	408,89	97,82	2,51	2,99	0,33	14,97	0,00	0,34		
U	Waja margarin	92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Rozsos kenyér*	609,00	145,69	4,80	0,54	0,12	28,80	0,78	0,96		
	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		
Összesen:		3 875,64	927,18	40,05	27,33	4,80	127,72	8,28	4,30		





2024. 04. 11.
csütörtök

(00612)
Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente

R	Graham kenyér	445,87	106,67	4,04	0,40	0,00	21,60	0,00	0,69		
	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		
	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	
		Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80	





2024. 04. 11.											
(00612) Gyermek											
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		
	Összesen:	6 514,87	1 558,59	59,77	77,17	24,74	154,08	20,45	3,27		
R	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	Kifli rozsos	1 015,87	243,03	8,52	9,51	0,00	30,56	0,00	0,63		
	Vadcseresznye 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		
	E	Karfiolleves tejfeh.mentes ovi	415,29	99,35	3,48	4,75	1,65	10,37	0,23	0,26	
		Gránátos kocka ovi	1 522,41	364,21	12,37	8,79	1,20	58,19	0,00	0,53	
	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	
		Zsemle vizes 50 gr*	644,51	154,19	5,50	0,50	0,10	31,00	0,65	0,80	
Összesen:	4 315,70	1 032,46	30,41	31,10	2,95	155,60	25,47	2,26			

.....
 Élelmezési
 osztályvezető

.....
 Vezető
 dietetikus

