



Tételes étlap 2024.01.01. - 2024.01.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 02. kedd (00474) Tej, toj., hal, marha, mogyoróm. 1-3 év	<b>R</b> Csipkebogyótea bölcsei	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	<b>T</b> Gyümölcslé 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	<b>E</b> Húsleves b* GM.	311,25	73,97	5,23	1,80	0,59	9,17	0,00	1,10		
	Darás metélt Ovi* T.T.M.	1 674,88	400,69	3,41	4,38	0,42	86,40	22,45	0,40		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	<b>U</b> Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
		Összesen:	4 589,76	1 097,55	20,37	19,22	4,86	205,62	29,53	4,11	





2024. 01. 03. szerda (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év												
R	Kakaó bölcsi T.M.	534,50	127,87	1,39	2,58	0,72	24,61	17,18	0,01			
	EUROFOUD májkrém kféle 50 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	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			
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
E	Sárgarépás pulykaragu B*	601,49	141,71	10,81	9,47	2,10	3,60	0,00	0,78			
	Petrezselymes rizsköret b	723,80	173,16	2,65	6,60	0,76	25,59	0,00	2,17			
U	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00			
	Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	  		
	Összesen:	3 771,77	900,16	29,67	20,89	3,94	147,01	17,93	4,17			
2024. 01. 04. csütörtök (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év												
R	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05			
	Zala szeletelt 100 g	218,70	52,32	3,12	4,32	1,78	0,26	0,12	0,53	  		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
	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			
T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
E	Sertés aprópecsenye B* TM	467,41	111,82	10,78	6,89	1,76	1,54	0,00	1,03			
	Tészta kör. szarvacska B*GM	599,61	143,45	0,64	2,60	0,26	29,20	0,00	0,20			





2024. 01. 04.														
2024. 01. 05. péntek														
2024. 01. 04. (00474)	Tej,toj,hal	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:			4 967,98	892,82	31,77	54,56	34,53	144,71	17,82	3,52				
2024. 01. 05. péntek (00474)	Tej,toj,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	R	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05			
			Sonka (szeletelt,csomagolt) 100	76,91	18,40	2,40	0,80	0,32	0,40	0,10	0,50			
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			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			
		T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
		E	Natúr Csirkemell B. GTM.	479,62	114,74	12,70	5,17	0,66	4,22	0,00	0,69			
			Burgonyapüré bölcsi*T.M.	717,88	171,74	3,93	1,78	0,38	33,95	2,00	0,83			
			Céklasaláta, csemege szeletelt	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62			
		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:			4 828,14	859,35	36,30	48,65	32,09	143,62	21,18	4,39		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

