



Tételes étlap 2024.01.01. - 2024.01.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 02. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	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		
	T Gyümölcslé 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	E 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		
	U Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
	Összesen:	4 430,74	1 059,51	20,35	14,72	3,66	205,58	29,53	4,07		
2024. 01. 03. szerda (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Kakaó bölcsi	631,11	150,98	5,16	4,51	2,49	22,30	14,99	0,15		
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
	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 Sárgarépas pulykaragu B*	601,49	141,71	10,81	9,47	2,10	3,60	0,00	0,78		





2024. 01. 03.	(00475)	Tojásment	E	Petrezselymes rizsköret b	723,80	173,16	2,65	6,60	0,76	25,59	0,00	2,17	
			U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
				Összesen:	3 427,53	817,80	30,21	27,68	7,79	109,87	29,34	4,24	
2024. 01. 04. csütörtök	(00475)	Tojásmentes 1-3 év	R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
				Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06	
				Zala szeletelt 100 g	218,70	52,32	3,12	4,32	1,78	0,26	0,12	0,53	
				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	
			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:	3 950,35	945,06	33,82	22,26	7,24	148,40	17,82	3,60				
2024. 01. 05. péntek	(00475)	Tojásmentes 1-3 év	R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
				Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	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	





2024. 01. 05. péntek (00475) Tojásmentes 1-3 év	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	Minizsem 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:		3 780,83	904,49	40,03	15,05	5,08	147,67	21,34	4,11		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

