



Tételes étlap 2024.01.08. - 2024.01.14.

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. 01. 08. hétfő (00474) Tej,toj,.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsi*TM	415,77	99,47	0,50	1,27	0,16	21,38	11,98	0,00			
	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			
	T Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
	E Majorannás Csmell csíkok B*	376,54	90,08	9,93	5,33	0,66	0,49	0,00	0,08			
	Zöldbabfőzelék T.M. bölcsi	562,74	134,63	5,45	4,29	0,42	18,14	0,00	0,01			
	U Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44			
	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			
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
	Összesen:		3 728,36	891,95	31,86	30,33	6,98	119,01	13,58	2,28		













2024. 01. 09.

kedd

(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	
	Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00	
	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	
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
E	Húsleves b* GM.	311,25	73,97	5,23	1,80	0,59	9,17	0,00	1,10	
	Csőbensült burg. p.mellelB.GTM	1 285,46	307,53	12,58	10,68	2,31	38,90	1,60	1,10	
	Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
U	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	
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
Összesen:		5 628,89	1 050,44	39,30	55,69	34,62	172,58	3,20	5,68	





2024. 01. 10.

szerda

(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	
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
E	Bazsalikomos csirkemáj B*T.M.	404,92	96,87	12,01	4,55	1,14	1,88	0,00	0,59	
	Brokkoli-karfiolfőz.mir.B*GTM	382,99	91,63	4,25	3,77	0,41	10,06	0,40	0,54	
U	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52	
	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	
	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
Összesen:		4 491,22	778,76	39,68	60,88	36,01	94,27	2,10	4,02	





2024. 01. 11.
csütörtök

(00474)

Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év

R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
	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		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
T	Zabkása B TM	812,40	194,35	4,91	3,47	0,59	35,54	8,99	0,03		
E	Sertés sült bölcsi	416,59	99,66	8,49	6,96	1,58	0,65	0,00	0,48		
	Paradicsom mártás bölcsi	665,98	137,42	3,78	5,05	0,54	24,47	5,99	0,30		
	Tört burgonya féladag bölcsi	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10		
U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
Összesen:		4 420,43	1 035,61	27,46	32,38	7,98	160,39	22,08	3,39		





2024. 01. 12.

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	
	Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00	
	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	
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
T	Gyümölcsle 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00	
E	Sertés pörkölt bölcsi	476,59	114,02	8,72	7,96	1,68	1,73	0,00	0,58	
	Zöldborsófőzelék mir. B. T.M.	910,30	217,78	10,78	5,10	0,52	31,65	3,20	0,62	
	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
U	Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	
	Gyümölcsle 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Összesen:		5 345,96	977,37	39,78	55,70	33,48	156,13	3,95	2,63	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

