



Tételes étlap 2024.01.15. - 2024.01.21.

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. 15. hétfő (00474) Tej,toj,.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	<b>R</b> Fahéjas karamellás tej B. TM	518,66	124,08	0,72	1,91	0,24	25,85	17,98	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			
	<b>T</b> Banán	263,26	62,98	0,78	0,06	0,00	14,52	0,00	0,03			
	<b>E</b> Zöldséges bulgur p.hússal *B	1 202,81	287,75	18,33	12,75	5,23	26,34	0,00	0,59	 		
	Céklasaláta, csemege szeletelt	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	2,40	0,37			
	<b>U</b> Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56			
	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			
	Összesen:		4 149,40	992,67	35,30	30,99	9,96	141,56	21,98	3,29		





2024. 01. 16.

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	
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	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	Alma	58,17	13,92	0,16	0,16	0,00	2,80	0,00	0,00	
E	Sertés pörkölt bölcsi	476,59	114,02	8,72	7,96	1,68	1,73	0,00	0,58	
	Tökfőzelék mir. bölcsi T.M.	491,93	117,69	2,68	3,95	0,42	17,53	3,00	0,53	
U	Húskrém csirke bölcsi T.M.	329,16	78,75	4,17	6,69	1,51	0,38	0,00	0,99	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27	
Összesen:		4 577,71	799,46	31,71	59,44	34,34	110,52	16,96	4,06	





2024. 01. 17.

szerda

(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		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	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		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
T	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00		
E	Pulyka aprópecsenye B.T.M.	498,34	115,93	10,64	7,60	1,88	1,93	0,00	1,11		
	Sárgarépa főzelék(friss) B. T.M	612,09	146,43	3,46	4,58	0,53	22,33	2,00	0,91		
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:		3 419,01	814,66	23,88	25,88	6,54	118,28	9,26	4,55		





2024. 01. 18. csütörtök											
2024. 01. 19. péntek											
2024. 01. 18. 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	
		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	
	T	Gyümölcsle 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00	
	E	Csirke raguleves B TM.	350,91	83,95	9,23	3,39	0,42	3,94	0,00	1,09	
		Diós tészta B*tojásm.	1 064,01	254,55	3,43	9,76	2,19	37,95	6,99	0,10	
	U	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	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
		Összesen:	4 417,15	761,04	27,74	57,77	34,67	108,90	8,22	2,90	
2024. 01. 19. 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	
		Zala szeletelt 100 g	109,35	26,16	1,56	2,16	0,89	0,13	0,06	0,26	
		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	155,80	37,27	0,54	0,18	0,00	7,65	0,00	0,01	
	E	Sertés sült bölcsi	416,59	99,66	8,49	6,96	1,58	0,65	0,00	0,48	
		Tört burgonya bölcsi*	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	0,26	





2024. 01. 19. péntek (00474)	Táplálék	E	Párolt káposztaB*	220,43	52,73	1,90	1,19	0,14	8,23	1,50	0,04	
		U	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05	
			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	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			Összesen:	5 925,42	826,16	34,41	83,59	61,74	138,01	16,64	2,81	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

