



Tételes étlap 2024.01.22. - 2024.01.28.

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. 22. hétfő (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		
	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	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	E Majorannás pecsenye b	540,30	129,26	10,32	9,40	2,09	0,68	0,00	0,28		
	Kelkáposzta főzelék bölcsi	590,64	141,30	6,20	3,31	0,37	21,31	0,00	0,60		
	U Karottakrém B*T.M.	154,69	37,01	0,22	3,53	0,95	1,03	0,00	0,28		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:		4 693,30	821,23	33,95	57,31	34,14	118,52	1,50	2,86	





2024. 01. 23.

kedd

(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	
	Sonkakrém házi bölcsi T.M.	232,06	55,52	3,73	4,38	1,18	0,26	0,08	0,59	     
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09	
T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
E	Kukoricás csirkeragu*B TM	596,75	142,76	15,65	6,79	0,86	4,58	0,00	0,61	
	Párolt rizs B*	901,77	215,73	4,02	4,79	0,56	38,87	0,00	0,50	
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
U	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	
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
Összesen:		3 623,50	866,86	37,48	18,19	3,07	134,30	6,58	3,38	





2024. 01. 24.

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		
	Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00		
	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		
T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
E	Brokkolikrémleves mir.*b TM	264,95	63,39	3,11	2,58	0,31	6,82	0,00	0,52		
	Bolognai Spagetti b T.To.M.	1 305,60	289,89	7,78	12,62	3,32	41,54	0,00	0,38		
U	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		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
Összesen:		5 778,19	1 064,20	34,79	65,51	37,18	164,81	1,68	3,84		





2024. 01. 25.
csütörtök

(00474)

Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év

R	Tejeskávés bölcse T.M.	362,92	86,82	0,53	1,33	0,17	18,07	12,37	0,00	
	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	
	Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	
T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
E	Köményes sertéssült ovi	484,90	116,00	10,60	7,80	1,87	0,71	0,00	0,70	
	Zelleres Burgonyap. B* TM.	688,63	164,74	3,94	2,00	0,43	31,48	1,60	1,09	
	Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74	
U	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	
	Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00	
Összesen:		4 166,68	996,80	34,23	31,72	8,53	138,66	20,63	5,15	





2024. 01. 26.

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		
	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		
	T	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		E	Natúr Csirkemell B.	478,36	114,44	13,03	5,19	0,65	3,77	0,00	0,68
	Karalábéfőzelék bölcsi*T.M.		562,16	134,49	4,40	4,38	0,48	19,07	1,20	0,78	
	U	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05	
		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	
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	
Összesen:		5 653,34	761,09	36,87	82,57	60,23	122,85	16,28	3,22		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

