



Tételes étlap 2024.02.05. - 2024.02.11.

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. 02. 05. hétfő (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsi*	518,34	124,00	4,55	3,74	2,02	17,93	6,65	0,15		
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	31,52	7,54	0,01	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00		
	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		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
Összesen:		3 252,73	778,16	34,25	21,94	6,17	106,98	7,99	2,30		
2024. 02. 06. kedd (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		
	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		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		





2024. 02. 06. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év		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.mellel B.TM	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	Túrókrém kapros B*	117,69	28,16	2,57	1,65	1,08	0,72	0,72	0,02	
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:		4 360,36	1 042,66	39,89	21,55	7,30	168,08	3,55	5,23	
2024. 02. 07. szerda (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	
		R	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	
		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*	624,70	149,45	8,03	5,07	1,14	17,77	0,00	0,10	
		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	





2024. 02. 07	00475	U	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04			
			Összesen:	3 745,91	896,14	44,81	31,06	9,19	105,97	1,84	3,61			
2024. 02. 08. csütörtök	(00475) Tojásmentes 1-3 év	R	Csipkebogyótea bölcsei	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00			
			Kefír	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60			
			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 (tejjel)B	548,35	131,19	5,61	3,82	1,73	18,36	2,00	0,13			
		E	Natúr sertéskaraj bölcsei	550,13	131,61	11,23	7,82	1,87	3,92	0,00	0,71			
			Paradicsom mártás B. GM.	713,99	137,96	3,07	5,43	0,60	27,19	9,99	0,47			
			Tört burgonya féladag bölcsei	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10			
		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			
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
					Összesen:	4 735,02	1 099,93	43,34	30,68	8,13	167,10	32,17	4,07	





2024. 02. 09.

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			
	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	Fűszeres halfalatok B*	456,61	109,24	12,11	6,60	1,10	0,30	0,00	0,08		
		Zöldborsófőzelék mir. B. GT.M.	912,82	218,38	10,12	5,06	0,53	32,55	3,20	0,62		
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	U	Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
		Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Összesen:		5 202,78	1 238,81	37,79	29,86	8,38	201,70	5,20	3,02		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

