



Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

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. 03. 04. 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. 03. 05.

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	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	
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
Összesen:		5 624,71	1 049,44	39,14	55,45	34,52	173,04	3,20	5,74	





2024. 03. 06.

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		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52	  	
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	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	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	
Karalábé		48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
Összesen:		4 587,57	801,81	39,17	63,66	36,66	94,25	2,08	3,98		





2024. 03. 07.
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 aprópecs,csíki bölcsi	524,12	125,39	10,65	8,71	1,97	0,94	0,00	0,31		
	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 (kg)	1 751,42	419,00	1,50	8,60	3,35	83,40	2,49	2,39		
Összesen:		5 398,88	1 269,69	31,12	38,43	10,04	202,38	23,32	4,41		





2024. 03. 08.

péntek

(00474)

Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm. 1-3 év

R	Rizstej	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00		
	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 cs.mellcsíkok B* T.M.	425,34	101,76	12,51	5,16	0,65	1,21	0,00	0,88		
	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	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		
Összesen:		4 747,58	1 129,91	40,10	22,20	4,37	188,90	24,27	3,23		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

