



Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 04. 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 B. GTM	563,30	134,76	5,06	4,50	0,46	18,09	0,00	0,02		
	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		
	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:	3 438,38	822,57	35,49	22,34	6,30	115,44	8,26	2,30		
2024. 03. 05. 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		
	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		





2024. 03. 05. 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.melleIB.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	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:		4 545,45	1 086,94	41,52	21,74	7,39	176,59	3,82	5,22			
2024. 03. 06. 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			
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52			
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09			
			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	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		





2024. 03. 06		00475										
2024. 03. 07. csütörtök	(00475) Tojásmentes 1-3 év	U	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
			Összesen:	3 732,15	892,85	44,99	30,41	9,50	105,63	1,68	3,60	
		R	Csipkebogyótea bölcsi	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 krém bölcsi	307,75	73,62	2,38	7,14	3,03	0,06	0,00	0,47	
			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	Sertés aprópecs,csíki bölcsi	524,12	125,39	10,65	8,71	1,97	0,94	0,00	0,31	
			Paradicsom mártás B. GM.	713,99	137,96	3,07	5,43	0,60	27,19	9,99	0,47	
			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:	5 304,88	1 236,26	38,27	35,28	11,04	196,70	20,23	5,25	





2024. 03. 08.

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	Gyümölcslé 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	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:		4 896,79	1 165,60	43,60	26,37	6,93	185,00	18,28	2,60		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

