



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<br>(00704)<br>Tej-om.-déligy-kókusz-marham* 4-6év | <b>T</b> Csipkebogyótea        | 1,93         | 0,46           | 0,08        | 0,02     | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|   | Téliszalámi                    | 324,16       | 77,55          | 3,45        | 7,05     | 2,85           | 0,08           | 0,08      | 0,68   |            |          |
|   | 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   |            |          |
|   | Uborka(kígyó)                  | 9,83         | 2,35           | 0,20        | 0,02     | 0,00           | 0,34           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|   | <b>E</b> Gulyásleves O*        | 683,12       | 163,43         | 6,80        | 10,12    | 2,89           | 10,87          | 0,00      | 0,50   |            |          |
|   | Tejberizs O* T.M.              | 1 289,67     | 308,53         | 4,63        | 4,71     | 1,40           | 61,53          | 25,97     | 0,03   | <br>       |          |
|   | Kakaós porcukor ovi*           | 324,54       | 77,64          | 0,56        | 0,65     | 0,38           | 17,30          | 16,98     | 0,00   |            |          |
|   | Alma                           | 145,41       | 34,79          | 0,40        | 0,40     | 0,00           | 7,00           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|   | <b>U</b> Zala felvágott        | 182,25       | 43,60          | 2,60        | 3,60     | 1,48           | 0,22           | 0,10      | 0,44   | <br><br>   |          |
|   | 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   |            |          |
|   |                                | Összesen:    | 5 211,37       | 1 246,73    | 31,28    | 49,19          | 15,16          | 166,00    | 44,63  | 3,51       |          |





2024. 03. 05.

kedd

(00704)

Tej-om.-déligy-kókuszmármag\*4-6év

|           |                                |                               |          |        |       |      |        |       |       |      |  |
|-----------|--------------------------------|-------------------------------|----------|--------|-------|------|--------|-------|-------|------|--|
| T         | Tejeskávés ovi T.M.            | 435,98                        | 104,30   | 0,74   | 1,91  | 0,24 | 20,93  | 12,99 | 0,00  |      |  |
|           | Sonkaszalámi                   | 72,73                         | 17,40    | 2,24   | 0,56  | 0,22 | 0,86   | 0,10  | 0,56  |      |  |
|           | 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  |      |  |
|           | E                              | Gyümölcsleves O* T.M.citrus   | 475,13   | 113,67 | 1,33  | 0,19 | 0,00   | 26,26 | 16,31 | 0,15 |  |
|           |                                | Zöldborsós cs.mellcsíkok O*TM | 697,80   | 166,94 | 20,11 | 6,04 | 0,91   | 7,78  | 0,40  | 0,93 |  |
|           |                                | Párolt rizs ovi*diéta         | 1 079,15 | 258,17 | 4,80  | 5,75 | 0,67   | 46,50 | 0,00  | 0,80 |  |
|           | 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 |  |
|           |                                | Paradicsom                    | 18,31    | 4,38   | 0,20  | 0,04 | 0,01   | 0,80  | 0,00  | 0,00 |  |
| Összesen: |                                | 4 631,15                      | 1 107,93 | 41,95  | 26,61 | 5,36 | 171,73 | 31,30 | 4,13  |      |  |





| 2024. 03. 06.<br>szerda<br>(00704)<br>Tej-om.-déligy-kókusz-marham* 4-6év    |           |                                   |          |          |       |       |      |        |       |      |  |
|--|-----------|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| 2024. 03. 06.<br>szerda<br>(00704)<br>Tej-om.-déligy-kókusz-marham* 4-6év    | T         | Rizstej                           | 349,30   | 83,56    | 0,72  | 1,91  | 0,24 | 15,78  | 7,99  | 0,00 |  |
|  |           | Minidzsem 25g-os,<br>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 |  |
|  | E         | Karfiollevés O*(piros)            | 262,23   | 62,74    | 2,09  | 3,10  | 0,33 | 6,47   | 0,00  | 0,41 |  |
|  |           | Natúr szelet O*                   | 661,82   | 158,33   | 13,41 | 9,56  | 2,26 | 4,47   | 0,00  | 0,91 |  |
|  |           | Burgonyapüré O* T.M.              | 894,81   | 214,07   | 4,51  | 3,81  | 0,89 | 39,54  | 2,80  | 0,75 |  |
|  |           | Meggybefőtt                       | 226,59   | 54,21    | 0,36  | 0,11  | 0,00 | 12,48  | 7,20  | 0,00 |  |
|  | U         | Körte                             | 221,51   | 52,99    | 0,40  | 0,30  | 0,00 | 12,00  | 0,00  | 0,01 |  |
|  |           | Gluténmentes ostya (kg)           | 875,71   | 209,50   | 0,75  | 4,30  | 1,68 | 41,70  | 1,25  | 1,20 |  |
|  | Összesen: |                                   | 4 493,20 | 1 074,93 | 28,59 | 23,90 | 5,63 | 182,84 | 33,57 | 4,06 |  |
| 2024. 03. 07.<br>csütörtök<br>(00704)<br>Tej-om.-déligy-kókusz-marham* 4-6év | T         | Csipkebogyótea                    | 1,93     | 0,46     | 0,08  | 0,02  | 0,00 | 0,00   | 0,00  | 0,00 |  |
|  |           | Téliszalámi                       | 324,16   | 77,55    | 3,45  | 7,05  | 2,85 | 0,08   | 0,08  | 0,68 |  |
|  |           | Liga margarin tejmentes<br>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 |  |





| 2024. 03. 07.<br>csütörtök<br>(00704)<br>Tej-om.-déligy-kókus-marham*4-<br>ésv. |           | T                              | TV paprika   | 16,38  | 0,00  | 0,24  | 0,06   | 0,00  | 0,60  | 0,00 | 0,00 |  |  |  |
|---|-----------|--------------------------------|--------------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|--|--|--|
| 2024. 03. 07.<br>csütörtök<br>(00704)<br>Tej-om.-déligy-kókus-marham*4-<br>ésv. | E         | Húsleves ovi*tojás             | 279,14       | 66,78  | 3,08  | 2,69  | 0,87   | 7,31  | 0,00  | 1,24 |      |  |  |  |
|   |           | Főtt hús O*                    | 532,56       | 127,41 | 16,80 | 6,48  | 2,31   | 0,32  | 0,00  | 0,17 |      |  |  |  |
|   |           | Paradicsomos káposzta O*       | 625,68       | 133,26 | 4,52  | 4,27  | 0,47   | 22,72 | 4,00  | 1,06 |      |  |  |  |
|   |           | Zsemle                         | 363,41       | 86,94  | 3,13  | 0,41  | 0,12   | 17,14 | 0,38  | 0,39 |      |  |  |  |
|   |           | U                              | Abonett 100g | 717,91 | 0,00  | 9,17  | 1,18   | 0,15  | 30,91 | 0,00 | 0,53 |  |  |  |
|   | Alma      | 145,41                         | 34,79        | 0,40   | 0,40  | 0,00  | 7,00   | 0,00  | 0,01  |      |      |  |  |  |
|   | Összesen: | 4 131,81                       | 796,38       | 47,15  | 33,87 | 9,85  | 120,41 | 5,21  | 5,00  |      |      |  |  |  |
| 2024. 03. 08.<br>péntek<br>(00704)<br>Tej-om.-déligy-kókus-marham*4-6év         | T         | Kakaó ovi T.M.                 | 582,50       | 139,35 | 1,65  | 2,99  | 0,88   | 26,30 | 17,98 | 0,01 |      |  |  |  |
|   |           | 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 |      |  |  |  |
|   |           | Kaliforniai paprika            | 25,80        | 6,17   | 0,20  | 0,06  | 0,01   | 1,21  | 0,00  | 0,00 |      |  |  |  |
|   | E         | Palócleves mir O*sertésTM      | 664,31       | 158,93 | 6,08  | 10,37 | 2,56   | 10,00 | 0,00  | 1,11 |      |  |  |  |
|   |           | Darás metélt Ovi*              | 1 384,05     | 331,11 | 9,85  | 5,66  | 0,73   | 59,79 | 5,00  | 0,71 |      |  |  |  |
|   |           | Barackíz                       | 241,66       | 57,81  | 0,10  | 0,00  | 0,00   | 14,26 | 12,46 | 0,00 |      |  |  |  |
|   | U         | Zala felvágott                 | 182,25       | 43,60  | 2,60  | 3,60  | 1,48   | 0,22  | 0,10  | 0,44 |      |  |  |  |
|   |           | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41       | 95,31  | 0,03  | 10,50 | 2,85   | 0,06  | 0,00  | 0,15 |      |  |  |  |





|       |        |   |       |   |           |          |          |       |       |       |        |       |      |  |
|-------|--------|---|-------|---|-----------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 2024. | 03. 08 | ( | 00704 | U | Zsemle    | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 0,75  | 0,77 |  |
|       |        |   |       |   | Összesen: | 5 331,03 | 1 275,35 | 33,04 | 45,30 | 11,82 | 180,44 | 37,04 | 4,11 |  |



.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

