



Tételes étlap 2024.03.11. - 2024.03.17.

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. 11. hétfő (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	R Fahéjas karamellás tej B. TM	518,66	124,08	0,72	1,91	0,24	25,85	17,98	0,00		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	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 Banán	263,26	62,98	0,78	0,06	0,00	14,52	0,00	0,03		
	E Zöldséges bulgur p.hússal *B	1 202,81	287,75	18,33	12,75	5,23	26,34	0,00	0,59	 	
	Céklasaláta, csemege szeletelt	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	2,40	0,37		
	U Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07		
	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		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:	6 071,81	1 058,32	39,44	73,65	47,79	163,31	35,56	3,37		





2024. 03. 12.

kedd

(00474)

Tej, toj., hal, marha, mogyoróm. 1-3 év

R	Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07	
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	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	Alma	58,17	13,92	0,16	0,16	0,00	2,80	0,00	0,00	
E	Sertés pörkölt bölcsi	476,59	114,02	8,72	7,96	1,68	1,73	0,00	0,58	
	Tökfőzelék mir. bölcsi T.M.	491,93	117,69	2,68	3,95	0,42	17,53	3,00	0,53	
U	Húskrém csirke bölcsi T.M.	329,16	78,75	4,17	6,69	1,51	0,38	0,00	0,99	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27	
Összesen:		4 989,71	799,46	32,72	70,10	43,80	111,92	16,96	4,08	





2024. 03. 13.

szerda

(00474)

Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év

R	Csipkebogyótea bölcsei	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	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	
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
T	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
E	Pulyka aprópecsenye b	547,64	131,01	11,44	8,95	2,14	1,01	0,00	0,58	
	Sárgarépa főzelék(friss) B. T.M	612,09	146,43	3,46	4,58	0,53	22,33	2,00	0,91	
U	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20	
	Gyümölcsle 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	3 410,07	815,80	25,23	29,43	7,96	110,06	9,10	4,01	





2024. 03. 14. csütörtök (00474) Tej, toj., hal, marha, mogyoróm. 1-3 év	R	Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07			
		EUROFOUD májkrém kféle 50 gr	0,00	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			
	T	Gyümölcsle 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00			
	E	Csirke raguleves B TM.	350,91	83,95	9,23	3,39	0,42	3,94	0,00	1,09			
		Diós tészta B*tojásm.	1 064,01	254,55	3,43	9,76	2,19	37,95	6,99	0,10			
	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	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39			
		Összesen:	4 722,98	735,64	29,15	65,21	43,01	110,38	8,38	2,96			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

