



Tételes étlap 2024.03.18. - 2024.03.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 18. hétfő (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		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	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	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	E Majorannás pecsenye b	540,30	129,26	10,32	9,40	2,09	0,68	0,00	0,28		
	Kelkáposzta főzelék bölcsi	590,64	141,30	6,20	3,31	0,37	21,31	0,00	0,60		
	U Karottakrém B*T.M.	154,69	37,01	0,22	3,53	0,95	1,03	0,00	0,28		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:		4 958,91	884,78	33,97	64,31	36,04	118,56	1,50	2,96	





2024. 03. 19.

kedd

(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	
	Sonkakrém házi bölcsei T.M.	232,06	55,52	3,73	4,38	1,18	0,26	0,08	0,59	     
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09	
T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
E	Kukoricás csirkeragu*B TM	596,75	142,76	15,65	6,79	0,86	4,58	0,00	0,61	
	Párolt rizs B*	901,77	215,73	4,02	4,79	0,56	38,87	0,00	0,50	
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	
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
Összesen:		3 507,17	839,03	37,16	17,87	3,07	128,70	6,58	3,37	










2024. 03. 20.

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		
	Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	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		
T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
E	Sertés sült bölcsi	416,59	99,66	8,49	6,96	1,58	0,65	0,00	0,48		
	Zelleres Burgonyap. B* TM.	688,63	164,74	3,94	2,00	0,43	31,48	1,60	1,09		
	Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74		
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		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
Összesen:		5 598,33	1 043,61	35,42	63,39	36,96	157,21	8,10	5,13		





2024. 03. 21.
csütörtök

(00474)

Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év

R	Tejeskávés bölcse T.M.	362,92	86,82	0,53	1,33	0,17	18,07	12,37	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		
T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
E	Brokkolikréme leves mir.*b TM	264,95	63,39	3,11	2,58	0,31	6,82	0,00	0,52		
	Bolognai Spagetti b T.To.M.	1 305,60	289,89	7,78	12,62	3,32	41,54	0,00	0,38		
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	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00		
Összesen:		4 403,39	1 030,99	29,78	37,06	9,86	146,42	14,23	3,52		





2024. 03. 22.

péntek

(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		
	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	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
	E	Fűszeres cs.mellcsíkok B* T.M.	425,34	101,76	12,51	5,16	0,65	1,21	0,00	0,88	
		Karalábéfézelék bölcsi*T.M.	562,16	134,49	4,40	4,38	0,48	19,07	1,20	0,78	
	U	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05	
		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	
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	
Összesen:		5 600,32	748,41	36,35	82,54	60,23	120,29	16,28	3,42		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

