



Tételes étlap 2024.03.18. - 2024.03.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 18. hétfő (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 4-6 év	<b>T</b> Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Harcspástétom 130g	217,62	52,06	0,00	4,74	0,64	0,92	0,04	0,23		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	<b>E</b> Frankfurti leves ovi* T.M.	327,98	78,46	2,71	3,02	0,34	9,91	0,00	0,37		
	Darás metélt Ovi*	1 384,05	331,11	9,85	5,66	0,73	59,79	5,00	0,71	 	
	Barackíz	181,25	43,36	0,08	0,00	0,00	10,70	9,35	0,00		
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	<b>U</b> Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90		
	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		
	Összesen:	4 742,52	1 134,56	30,44	31,66	7,87	176,61	33,97	3,86		





2024. 03. 19.

kedd

(00549)

Tej-olajosmag-citrusmentes 4-6 év

<b>T</b>	Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	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	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	
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
<b>E</b>	Csontleves tésztával ovi*diéta	173,69	41,55	2,13	1,17	0,17	5,66	0,00	0,97	
	Sertés pörkölt O*	816,77	195,40	10,12	16,03	5,00	2,42	0,00	0,89	
	Babfőzelék O*	1 015,04	242,83	13,93	4,39	0,53	36,62	0,00	0,50	
	Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
<b>U</b>	Puffasztott rizs	639,36	152,96	2,80	0,36	0,13	35,11	0,00	0,01	
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	Összesen:	4 780,39	1 143,63	41,71	37,71	10,51	157,05	19,21	4,16	





2024. 03. 20.

szerda

(00549)

Tej-olajosmag-citrusmentes 4-6 év

<b>T</b>	Tejeskávés ovi T.M.	435,98	104,30	0,74	1,91	0,24	20,93	12,99	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		
	<b>E</b>	Zöldborsóleves O* T.M.	339,24	81,16	2,61	3,89	0,43	8,79	0,00	1,26	
		Borsos tokány O* TM.	723,68	167,65	13,12	11,36	2,52	4,38	0,00	1,16	
		Tészta köret Farfalle O*	1 088,45	260,40	10,20	5,78	0,86	41,57	0,00	0,91	
		Káposztasaláta ovi	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,33	
	<b>U</b>	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
Összesen:		4 954,46	1 179,80	42,60	35,95	7,87	169,54	34,79	5,70		





2024. 03. 21. csütörtök		Tej-olajosmag-citrusmentes 4-6 év										
(00549)												
2024. 03. 21. csütörtök	Tej-olajosmag-citrusmentes 4-6 év (00549)	T	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	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	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E	Csurgatott tojás leves ovi*T.M	290,65	69,53	2,21	4,74	0,70	4,43	0,00	0,82	
			Tavaszi rizseshús (pulyka)O*TM	1 486,73	355,68	18,07	11,55	2,55	44,34	0,00	1,36	
		U	Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96	
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
			Összesen:	5 563,73	936,77	34,04	74,60	45,73	135,74	1,85	4,70	
2024. 03. 22. péntek	Tej-olajosmag-citrusmentes 4-6 év (00549)	T	Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,65	2,99	0,88	26,30	17,98	0,01	
			Tojáskrém O*T.M.	424,31	101,51	1,51	10,41	2,80	0,32	0,00	0,47	
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Ribizke leves O*TM	353,47	84,56	0,47	0,16	0,00	19,17	7,99	0,01	
			Natúr Csirkemell ovi tojás	669,71	160,22	18,24	7,27	0,91	5,28	0,00	0,92	





2024. 03. 22. péntek (00549) Tej-olajosmag- citrusmentes	E	Burgonyapüré Karfiolos O*T.M.	650,92	155,72	4,22	2,87	0,71	27,57	0,00	0,47		
	U	Abonett 100g	574,33	0,00	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	4 143,85	850,03	40,31	25,91	5,65	145,24	26,72	3,09		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

