



Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 08. 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	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		
	Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	T Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	E Kakukkfűves apróhús B*	716,27	171,36	8,82	14,74	4,58	0,64	0,00	0,87		
	Tökfőzelék mir. bölcsi T.M.	491,93	117,69	2,68	3,95	0,42	17,53	3,00	0,53		
	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:	4 781,48	848,21	28,93	63,03	36,68	117,10	4,50	3,43		





2024. 04. 09. kedd (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év												
R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00			
	Zalaikrém házi bölcsi T.M.	440,12	105,29	4,69	9,47	3,13	0,20	0,00	0,80			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04			
T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
E	Csőben sült pulyka* bölcsi*TM	886,27	212,03	12,26	11,12	2,81	15,33	2,00	1,89			
	Párolt rizs B*	901,77	215,73	4,02	4,79	0,56	38,87	0,00	0,50			
U	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00			
	Abonett 100g	574,33	0,00	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43			
	Összesen:	4 234,63	875,67	36,11	27,37	6,85	153,04	7,75	4,44			
2024. 04. 10. szerda (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év												
R	Rizstej	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00			
	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			
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
E	Sertés pörkölt bölcsi	476,59	114,02	8,72	7,96	1,68	1,73	0,00	0,58			
	Karalábéfőzelék bölcsi*T.M.	562,16	134,49	4,40	4,38	0,48	19,07	1,20	0,78			





2024. 04. 10. szerda (00474)	Trajtói helyi market	U	EUROFOUD májkrém kféle 50 gr	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		
			Retek hónapos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	3 733,13	893,10	28,47	23,99	5,36	137,32	8,69	3,07		
2024. 04. 11. csütörtök (00474)	Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	R	Tejeskávé bölcsi T.M.	362,92	86,82	0,53	1,33	0,17	18,07	12,37	0,00		
			Téliszalámi	216,11	51,70	2,30	4,70	1,90	0,05	0,05	0,45		
			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	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		E	Karfiolkrémleves bölcsi*T.M.	281,94	67,45	0,96	4,81	0,54	5,00	0,40	0,99		
			Bolognai Spagetti b T.To.M.	1 305,60	289,89	7,78	12,62	3,32	41,54	0,00	0,38		
		U	Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96		
			Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Összesen:	4 153,79	971,26	19,04	35,21	9,40	147,83	14,57	3,67		





2024. 04. 12.

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	
	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	Gyümölcslé 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00	
E	Csöbenschült burg. p.melleIB.GTM	1 285,46	307,53	12,58	10,68	2,31	38,90	1,60	1,10	
	Vegyes friss saláta bölcsi	82,91	19,84	0,66	0,10	0,02	3,96	1,00	0,35	
U	Májpástétom bölcsi T.M.	436,75	104,49	3,42	9,61	2,36	0,96	0,00	1,12	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
Összesen:		5 329,66	979,35	36,06	64,99	36,90	136,24	4,20	4,71	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

