



Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

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. 15. hétfő (00474) Tej, toj., hal, marha, mogyoróm. 1-3 év	<b>R</b> Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	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		
	<b>T</b> Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	<b>E</b> Sertés vetreceB*TM	813,48	194,61	8,68	15,87	4,55	4,02	0,00	0,31		
	Tészta kör. szarvacska B*GM	599,61	143,45	0,64	2,60	0,26	29,20	0,00	0,20		
	<b>U</b> 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		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	Összesen:	3 895,42	931,92	29,43	37,82	10,16	115,14	6,60	3,63		





2024. 04. 16. kedd (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		
	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		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
E	Rakott kelkáposzta Bölcsi T.M.	869,29	207,96	15,10	8,61	1,76	18,59	0,08	0,87		
U	Zabkása B TM	812,40	194,35	4,91	3,47	0,59	35,54	8,99	0,03		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 649,26	873,02	31,22	22,91	4,99	133,81	16,07	2,28		
2024. 04. 17. szerda (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év											
R	Kakaó bölcsi T.M.	534,50	127,87	1,49	2,32	0,48	24,56	17,21	0,09		
	EUROFOUD májkrém sertés 50 gr	689,70	165,00	4,45	16,10	6,10	0,60	0,00	0,75		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
E	Natúr sertéskaraj bölcsi	550,13	131,61	11,23	7,82	1,87	3,92	0,00	0,71		
	Paradicsom mártás bölcsi	665,98	137,42	3,78	5,05	0,54	24,47	5,99	0,30		
	Tört burgonya féladag bölcsi	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10		





2024. 04. 17. szerda (00474)		Tej,tej,hal,marha,mogyoróm												
U	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					
	Összesen:	4 725,63	1 108,62	38,22	43,84	12,84	141,36	24,80	4,05					
2024. 04. 18. csütörtök (00474)	Tej,toj,hal,marha,mogyoróm.1-3 év													
	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	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				
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00				
	T	Gyümölcslé 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00				
	E	Palócleves mir B T.M.	421,26	100,78	8,01	3,03	0,95	10,09	0,00	1,06				
		Tejbedara szóráttal B. TM.	813,84	194,70	2,65	1,91	0,31	41,21	21,99	0,05				
	U	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52				
		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	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01				
		Összesen:	3 885,84	929,62	30,17	25,42	7,00	140,90	28,67	3,78				





2024. 04. 19. péntek (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	
		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	
		Retek hónapos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
	E	Natúr Csirkemell B.	478,36	114,44	13,03	5,19	0,65	3,77	0,00	0,68	
		Cukkinis sárgarépa főz *B.T.M.	482,34	115,39	3,26	3,52	0,37	17,35	0,80	0,81	
	U	Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96	
	Összesen:			3 269,98	782,28	24,11	25,19	5,62	112,65	8,54	3,38

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

