



Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2024. 05. 13. hétfő (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év | R Csipkebogyótea bölcsei | 87,99 | 21,05 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 5,08 | 5,00 | 0,00 | | | |
| | 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 | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | E Sertés aprópecsenye B* TM | 467,41 | 111,82 | 10,78 | 6,89 | 1,76 | 1,54 | 0,00 | 1,03 | | | |
| | Zöldbabfőzelék T.M. bölcsei | 562,74 | 134,63 | 5,45 | 4,29 | 0,42 | 18,14 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | 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 | | | |
| | Jégcsap retek | 18,27 | 4,37 | 0,36 | 0,03 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,04 | | | |
| | Összesen: | | 3 690,59 | 882,91 | 32,29 | 30,84 | 7,92 | 115,52 | 19,06 | 3,27 | | |





2024. 05. 14.

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 | |
| | 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 | |
| | 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 sült bölcsi | 416,59 | 99,66 | 8,49 | 6,96 | 1,58 | 0,65 | 0,00 | 0,48 | |
| | Tört burgonya bölcsi* | 470,34 | 112,52 | 3,00 | 0,24 | 0,03 | 24,00 | 0,00 | 0,26 | |
| | Céklasaláta, csemege szeletelt | 106,15 | 25,40 | 0,52 | 0,04 | 0,00 | 5,56 | 3,20 | 0,49 | |
| 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 | |
| | Póréhagyma | 23,12 | 5,53 | 0,33 | 0,05 | 0,00 | 0,95 | 0,00 | 0,00 | |
| | Összesen: | 3 850,31 | 921,13 | 34,87 | 24,32 | 5,70 | 136,83 | 10,77 | 4,45 | |





2024. 05. 15.

szersda

(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) | 244,53 | 58,50 | 1,13 | 0,47 | 0,17 | 12,30 | 1,38 | 0,28 | |
| | 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 | Narancs | 173,11 | 41,41 | 0,60 | 0,20 | 0,00 | 8,50 | 0,00 | 0,01 | |
| E | Bazsalikomos csirkemáj B*T.M. | 404,92 | 96,87 | 12,01 | 4,55 | 1,14 | 1,88 | 0,00 | 0,59 | |
| | Karfiolfőzelék mir. bölcsiT.M. | 528,22 | 126,37 | 4,90 | 4,87 | 0,54 | 15,57 | 2,00 | 1,03 | |
| U | 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 | |
| | Sárgarépa friss | 16,81 | 4,02 | 0,12 | 0,02 | 0,00 | 0,81 | 0,00 | 0,03 | |
| Összesen: | | 3 810,88 | 911,68 | 33,84 | 31,38 | 7,73 | 119,96 | 10,97 | 4,08 | |





2024. 05. 16.
csütörtök

(00474)
Tej, toj., hal, marha, mogyoróm. 1-3 év

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--------------|--|
| R | Csipkebogyótea bölcsei | 87,99 | 21,05 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 5,08 | 5,00 | 0,00 | | |
| | Pulyka felvágott | 106,26 | 25,42 | 3,91 | 0,64 | 0,21 | 0,97 | 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 | | |
| | Jégcsap retek | 18,27 | 4,37 | 0,36 | 0,03 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,04 | | |
| T | Gyümölcslé 100%-os | 213,93 | 51,18 | 0,65 | 0,18 | 0,00 | 10,90 | 0,00 | 0,00 | | |
| E | Vadas pulykatokány B.TM | 850,65 | 203,51 | 12,83 | 10,29 | 2,18 | 14,48 | 0,60 | 0,33 | | |
| | Tészta köret orsó B*tojás | 674,95 | 161,47 | 0,80 | 1,28 | 0,11 | 36,50 | 0,00 | 0,00 | | |
| U | EUROFOOD baromfikrém csirkemáj | 210,25 | 50,30 | 3,37 | 3,28 | 0,98 | 1,64 | 0,00 | 0,24 | | |
| | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | |
| Összesen: | | 3 881,55 | 928,60 | 34,50 | 24,33 | 5,84 | 138,81 | 7,10 | 2,25 | | |





| | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|
| 2024. 05. 17. 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 | |
| | | Sonkakrém házi bölcsi 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 | |
| | | TV paprika | 24,57 | 0,00 | 0,36 | 0,09 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | |
| | T | Körte | 221,51 | 52,99 | 0,40 | 0,30 | 0,00 | 12,00 | 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 | |
| | | Zöldséges bulgur*O | 963,38 | 230,47 | 15,86 | 7,63 | 2,02 | 26,08 | 0,00 | 0,52 | |
| | U | Banán | 658,16 | 157,45 | 1,95 | 0,15 | 0,00 | 36,30 | 0,00 | 0,08 | |
| | | Abonett 100g | 578,51 | 138,40 | 6,00 | 1,32 | 0,24 | 24,00 | 0,44 | 0,32 | |
| | | Összesen: | 4 092,32 | 973,14 | 47,60 | 21,27 | 4,50 | 146,86 | 7,26 | 3,17 | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

