



Tételes étlap 2024.06.03. - 2024.06.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 06. 03. hétfő (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		
	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	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E 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		
	U Húskrém csirke bölcsiT.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:	3 422,49	818,78	25,95	34,38	8,79	98,65	6,23	3,37		





2024. 06. 04. kedd (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		
	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	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
E	Rakott kelkáposzta Bölcsi T.M.	869,29	207,96	15,10	8,61	1,76	18,59	0,08	0,87		
U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
	Összesen:	4 608,79	806,88	35,45	51,38	32,83	126,75	1,53	2,64		
2024. 06. 05. 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		
	Diós krém B* T.M.	300,39	71,86	0,63	7,48	1,98	0,42	0,00	0,08	 	
	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. 06. 05. szerda (00474)		Tráti, hal, marha									
U	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		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	Összesen:	4 578,16	1 073,34	36,23	40,72	11,44	141,52	24,70	3,59		
2024. 06. 06. 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	Gyümölcsle 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		
	Darás metélt Ovi* T.T.M.	1 674,88	400,69	3,41	4,38	0,42	86,40	22,45	0,40		
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		
	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
	Összesen:	4 858,91	1 162,41	29,83	31,33	8,55	186,15	29,15	4,05		





2024. 06. 07.

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		
	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		
	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 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
		Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32	
Összesen:		4 660,40	819,23	33,66	50,61	31,93	133,35	3,37	3,02		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

