



Tételes étlap 2024.06.03. - 2024.06.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 06. 03. hétfő (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00			
	Kefír 140 gr	160,30	38,35	0,00	1,95	0,00	2,86	2,73	0,07			
	Trappista sajt, zsíros, félkem	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	 		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06			
	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 vetreцеB*GTM	813,77	194,68	8,44	15,85	4,55	4,28	0,02	0,30	 		
	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:		4 025,62	963,07	32,11	37,27	11,05	118,32	9,25	3,70		





2024. 06. 04. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év											
R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	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 B. GTM.	853,09	204,09	14,24	8,09	1,73	18,76	0,08	0,85		
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:	3 733,98	893,29	36,66	23,06	6,71	130,65	1,53	2,74		
2024. 06. 05. szerda (00475) Tojásmentes 1-3 év											
R	Kakaó bölcsi	631,11	150,98	5,26	4,24	2,25	22,24	15,01	0,24	 	
	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 GM.	550,49	131,70	10,93	7,79	1,87	4,25	0,02	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		
U	EUROFOUD májkrém sertés 50 gr	689,70	165,00	4,45	16,10	6,10	0,60	0,00	0,75		





2024. 06. 05. (00475)		Tojásmentes											
2024. 06. 06. csütörtök (00475)	Tojásmentes 1-3 év	U	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:	4 675,13	1 096,54	39,70	42,61	13,21	139,53	22,52	3,74		
		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 GTM.	529,35	126,64	7,67	5,56	1,66	10,23	0,01	1,12		
			Darás metélt Ovi* T.T.M.	1 674,88	400,69	3,41	4,38	0,42	86,40	22,45	0,40		
U	Harcspástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29				
	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:	4 791,16	1 146,21	26,87	29,19	6,68	187,18	29,11	3,86				





2024. 06. 07.
péntek

(00475)
Tojásmentes 1-3 év

R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
	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. GTM.	478,73	114,53	12,73	5,16	0,65	4,10	0,02	0,68		
		Cukkinis sárgarépa főz B*GTM.	482,92	115,53	2,78	3,47	0,37	17,87	0,83	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:		3 802,74	909,74	34,95	22,73	5,84	137,93	3,42	3,14			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

