



Tételes étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

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. 10. hétfő (00472) Tej-tojásmentes 1-3 év	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsi*TM	416,48	99,64	0,50	1,29	0,16	21,47	12,00	0,00		
	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01		
	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 pörkölt bölcsi	476,62	114,02	8,91	8,07	1,68	1,74	0,08	0,64		
	Petrezselymes bföz bölcsi T.M.	850,73	203,52	4,90	4,10	0,46	35,94	0,00	0,80		
	U 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		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		Összesen:	4 257,07	1 018,43	30,11	30,51	6,88	152,08	27,42	3,68	





2024. 06. 11. kedd		Tej-tojásmentes 1-3 év (00472)										
R	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05			
	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			
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	T	Körte	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	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		
		Zöldborsófőzelék mir. B. T.M.	910,30	217,78	10,78	5,10	0,52	31,65	3,20	0,62		
	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		
Összesen:		4 841,93	862,67	42,32	58,31	34,33	118,22	4,80	3,93			
2024. 06. 12. szerda		Tej-tojásmentes 1-3 év (00472)										
R	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05			
	Zabkása B TM	812,40	194,35	4,91	3,47	0,59	35,54	8,99	0,03			
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
E	Paradicsom leves B*tojás	616,50	147,49	2,41	5,15	0,54	22,66	8,74	1,14			
	Tavaszi rizeshús bölcsi	1 228,12	293,81	15,18	9,64	2,12	36,14	0,00	0,36			
	Uborka saláta B*	59,58	14,25	0,36	0,04	0,00	3,11	2,50	0,11			
U	EUROFOUD májkrém sertés 50 gr	689,70	165,00	4,45	16,10	6,10	0,60	0,00	0,75			





2024. 06. 12.											
(00472) Tej- tejmentes											
U	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
	Összesen:	5 562,65	1 035,08	37,62	67,67	37,96	145,61	20,98	3,26		
<hr/>											
2024. 06. 13. csütörtök											
(00472) Tej-tojásmentes 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		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	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	Lecsós pulykatokány bölcsi D.	572,18	136,89	10,67	9,48	2,10	2,06	0,00	1,07		
	Tészta kör. szarvacska B*GM	599,61	143,45	0,64	2,60	0,26	29,20	0,00	0,20		
U	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	4 894,55	875,25	29,97	57,17	34,54	135,94	19,06	3,36		





2024. 06. 14.

péntek

(00472)

Tej-tojásmentes 1-3 év

R	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
	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		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	T	Banán	394,89	94,47	1,17	0,09	0,00	21,78	0,00	0,05	
	E	Natúr Csirkemell B.	478,36	114,44	13,03	5,19	0,65	3,77	0,00	0,68	
		Meggymártás mir. B. T.M.	463,28	110,83	0,69	0,47	0,01	25,01	10,81	0,01	
		Tört burgonya féladag bölcsi	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10	
	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		
Összesen:		5 044,53	911,12	38,31	57,32	34,83	135,59	12,49	3,59		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

