



Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

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. 07. 08. hétfő (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.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			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01			
	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 bölcsiT.M.	850,73	203,52	4,90	4,10	0,46	35,94	0,00	0,80			
	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:		4 349,03	1 040,43	30,31	33,11	8,04	151,78	27,26	3,68		





2024. 07. 09.

kedd

(00474)

Tej, toj., hal, marha, mogyoróm. 1-3 év

R	Karottakrém B*T.M.	154,69	37,01	0,22	3,53	0,95	1,03	0,00	0,28		
	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		
	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	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
	Őszibarack	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01		
Összesen:		4 652,22	817,29	41,38	49,69	31,13	125,99	5,77	3,23		





2024. 07. 10.

szerda

(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	
	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	
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
E	Paradicsom leves B*tojásm	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	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	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:	5 573,57	1 037,69	39,39	67,07	37,00	144,90	12,94	4,45	





2024. 07. 11.
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	
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	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	Tészta köret Farfalle B*GM	863,67	206,62	3,00	2,86	0,40	41,50	0,00	0,56	
	Lecsós pulykatokány bölcsi D.	572,18	136,89	10,67	9,48	2,10	2,06	0,00	1,07	
U	Rizstej	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00	
	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:		4 153,17	993,58	33,11	30,14	7,47	143,24	12,59	3,91	





2024. 07. 12.

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		
	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	394,89	94,47	1,17	0,09	0,00	21,78	0,00	0,05		
E	Sertés sült bölcsi	416,59	99,66	8,49	6,96	1,58	0,65	0,00	0,48		
	Meggy mártás 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	Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,24	0,00		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
Összesen:		4 618,95	809,31	27,28	49,76	32,63	138,26	12,06	2,01		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

