



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 (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 | | |
| | 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 bölcsi T.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 (00472) Tej-tojásmentes 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 halfalatok B* | 456,61 | 109,24 | 12,11 | 6,60 | 1,10 | 0,30 | 0,00 | 0,08 | | |
| | 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: | 4 683,49 | 824,77 | 40,98 | 51,13 | 31,58 | 125,08 | 5,77 | 2,43 | | |
| 2024. 07. 10. szerda (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 | | |
| | 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 | | |
| 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 | | |





| 2024. 07. 10. szerda (00472) Tej-tojásmentes 1-3 év | | 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: | 5 397,73 | 995,63 | 36,77 | 62,40 | 34,42 | 145,79 | 12,89 | 4,20 | | |
| 2024. 07. 11. 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 köret Farfalle B*GM | 863,67 | 206,62 | 3,00 | 2,86 | 0,40 | 41,50 | 0,00 | 0,56 | | |
| | | 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

(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 | | | |
| | 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

