












Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 08. hétfő (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsi*	519,04	124,17	4,55	3,75	2,03	18,02	6,67	0,15		
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	31,52	7,54	0,01	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00		
	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 bölcsiGT.M.	855,33	204,62	3,88	4,20	0,49	36,38	0,04	0,80		
	U Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
	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		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
Összesen:		3 788,67	906,37	33,21	25,00	7,36	132,57	8,40	3,68		
2024. 07. 09. 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		
	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		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		





2024. 07. 09. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év		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. bölcsi*	873,35	208,94	13,24	4,75	1,19	27,76	0,00	0,29			
		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:	3 898,85	932,74	45,31	26,45	7,11	123,93	2,57	2,04			
2024. 07. 10. szerda (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			
			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*GTM	463,34	110,85	2,11	3,17	0,32	18,24	4,02	0,65			
			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:	4 385,96	1 049,27	38,54	32,62	8,11	145,10	8,17	3,83			





2024. 07. 11. csütörtök (00475) 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	566,67	135,57	11,88	9,18	1,99	3,39	0,38	0,59			
		Tészta köret Farfalle B*GM	863,67	206,62	3,00	2,86	0,40	41,50	0,00	0,56			
	U	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
		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:		4 263,08	1 019,87	38,88	32,61	9,46	140,68	6,98	3,60				
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				





2024. 07. 12. péntek (00475) Tojásmentes 1-3 év	R	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. G.T.M.	464,28	111,07	1,11	0,47	0,01	24,47	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:	3 761,34	899,83	29,77	21,96	6,54	141,45	12,06	2,13	



.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

