




Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

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. 15. hétfő (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	R Fahéjas karamellás tej B. TM	518,66	124,08	0,72	1,91	0,24	25,85	17,98	0,00			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	T Gyümölcsle 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00			
	E Rakott karfiol bulgur B* T.M.	1 092,20	261,29	13,03	15,19	4,04	19,26	0,09	1,18			
	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00			
	U EUROFOUD májkrém sertés 50 gr	275,88	66,00	1,78	6,44	2,44	0,24	0,00	0,30			
	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			
	Összesen:		4 423,57	1 058,27	29,99	39,89	11,03	142,10	19,57	3,22		





2024. 07. 16.

kedd

(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	
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	
	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	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	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	
	Finomfőzelék bölcsi T.M.	745,28	178,30	6,60	5,03	0,55	26,24	3,20	0,69	
U	Sonkakrém házi bölcsi T.M.	232,06	55,52	3,73	4,38	1,18	0,26	0,08	0,59	
	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	
Összesen:		3 621,15	866,31	36,18	23,65	4,75	123,74	22,24	3,81	





2024. 07. 17.

szerda

(00474)

Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év

R	Csipkebogyótea bölcsei	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00	
	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	
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
T	Sárgadinnye	14,21	3,40	0,08	0,02	0,00	0,79	0,79	0,00	
E	Zöldborsó raguleves*B tojás	784,62	187,71	10,41	12,12	3,68	8,87	0,00	0,75	
	Darás metélt Ovi* G.T.M.	1 655,21	395,98	2,64	4,41	0,47	84,95	22,55	0,40	
U	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	
Összesen:		6 042,83	1 149,95	35,36	68,00	38,31	174,11	30,02	3,90	





2024. 07. 18.
csütörtök

(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	
	Kukoricapehely (corn flakes)	163,02	39,00	0,75	0,31	0,11	8,20	0,92	0,19	
	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	
T	Görögdinnye	130,10	31,13	0,50	0,20	0,00	6,50	0,00	0,01	
E	Pulyka aprópecsenye B.T.M.	498,34	115,93	10,64	7,60	1,88	1,93	0,00	1,11	
	Parajfőzelék mir. bölcsi T.M.	477,19	114,16	5,43	1,37	0,13	19,76	3,31	0,98	
	Pírtott burgonya 100 g	532,98	127,51	2,50	3,93	0,45	20,00	0,00	0,11	
U	Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11	
	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32	
Összesen:		5 143,31	931,48	36,87	66,21	43,24	124,71	7,29	3,76	





2024. 07. 19.

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		
	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		
	T	Banán	394,89	94,47	1,17	0,09	0,00	21,78	0,00	0,05	
	E	Eszterházy csirkeragu B*T.M.	430,79	103,06	12,85	4,36	0,55	2,96	0,00	1,15	
		Tészta köret Farfalle B*GM	863,67	206,62	3,00	2,86	0,40	41,50	0,00	0,56	
	U	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	
		Újhagyma csomó 12%	13,50	3,23	0,18	0,02	0,00	0,73	0,00	0,00	
Összesen:		4 941,08	886,38	38,36	51,79	32,88	142,27	1,60	4,25		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

