














## Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

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. 15. hétfő (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Fahéjas karamellás tej bölcsi	546,74	130,80	5,10	4,20	2,28	18,02	9,99	0,17		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Fonott kalács	603,59	144,40	4,19	1,95	1,24	24,12	4,02	1,40		
	T Gyümölcsle 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00		
	E Rakott karfiol bulgurral B*	1 197,68	286,52	13,06	17,75	5,99	19,87	0,64	1,02		
	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00		
	U Kőrözött túró házi bölcsi*	184,01	44,02	4,25	2,37	1,55	1,37	1,09	0,33		
	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:	3 917,40	937,17	34,77	30,31	12,04	125,78	16,49	3,75		
2024. 07. 16. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Kefír 140 gr	246,62	59,00	0,00	3,00	0,00	4,40	4,20	0,10		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	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		
	T Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01		





2024. 07. 16. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év		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 GT.M.	746,01	178,47	6,00	4,97	0,55	26,90	3,24	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:	3 709,48	887,44	35,56	22,09	3,55	128,76	26,48	3,87		
2024. 07. 17. szerda (00475) Tojásmentes 1-3 év		R	Csipkebogyótea bölcsi	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	  	
			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		
			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	Zöldborsós raguleves *B	693,32	165,87	8,93	9,75	2,83	10,25	0,00	0,53		
			Darás metélt Ovi* G.T.M.	1 655,21	395,98	2,64	4,41	0,47	84,95	22,55	0,40		
		U	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			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		





2024. 07. 18. csütörtök		00475									
2024. 07. 17.		00475									
Tojásmentes 1-3 év		(00475)									
U	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
Összesen:		4 933,90	1 180,35	35,93	33,33	10,17	179,18	30,02	3,76		
R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	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	31,12	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 GTM.	431,45	103,22	3,91	3,53	0,36	13,73	2,63	0,87		
	Pírtott burgonya 100 g	532,98	127,51	2,50	3,93	0,45	20,00	0,00	0,11		
U	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14		
	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
Összesen:		3 938,74	938,99	40,45	30,89	8,85	121,05	8,10	3,80		





2024. 07. 19.

péntek

(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			
	Trappista sajt, zsíros, félkem	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49			
	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			
	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	Harcapástétom 130g	181,35	43,39	0,00	3,95	0,53	0,77	0,03	0,20		
		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:		4 132,70	988,68	40,34	25,22	8,49	144,55	1,53	4,22			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

