



Tételes étlap 2024.07.22. - 2024.07.28.

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. 22. hétfő (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		
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	T Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01		
	E Sertés aprópecsenye B* TM	467,41	111,82	10,78	6,89	1,76	1,54	0,00	1,03		
	Tökfőzelék O* T.M.	435,43	58,63	2,82	3,04	0,32	16,07	0,80	0,83		
	U Tavaszi túrókrém B*	133,44	31,92	2,84	1,74	1,13	1,17	0,76	0,35	 	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	3 164,95	711,62	36,10	20,54	5,95	103,77	3,66	4,11		
2024. 07. 23. 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		
	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14		
	Zalaikrém házi bölcsi	362,40	86,70	4,85	7,20	3,11	0,62	0,38	0,80	 	
	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 Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
















2024. 07. 23. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év													
E	Zellerkrémleves (friss)B GT.M.	187,28	44,80	0,77	2,06	0,23	5,50	0,42	0,25				
	Húsos rakott burgonya b*GTM	1 497,80	358,33	11,18	19,06	5,04	34,48	0,42	2,10				
	U	Húskrém csirke bölcsi	348,11	83,28	4,16	7,32	2,73	0,38	0,00	0,06	 		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
Összesen:		4 516,74	1 080,56	38,90	39,74	12,98	137,72	11,08	4,90				
2024. 07. 24. 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				
	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				
T	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00				
E	Fűszeres halfalatok B*	456,61	109,24	12,11	6,60	1,10	0,30	0,00	0,08				
	Karfiolfőzelék B. TM.	609,71	145,86	5,20	5,93	0,68	17,73	2,40	1,03				
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:		4 104,70	981,97	39,98	36,91	10,02	119,56	5,38	3,78			





2024. 07. 25. csütörtök		(00475) Tojásmentes 1-3 év										
R	Tejeskávé bölcsi	455,29	108,92	4,58	3,75	2,04	14,12	6,77	0,15	 		
	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			
	Újhagyma 12% db	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	T	Gyümölcslé 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	E	Grill csirkemell bölcsi	383,70	91,79	14,84	3,39	0,47	0,37	0,00	0,61		
		Őszibarack mártás bölcsi	616,00	147,37	2,30	3,08	0,93	26,65	10,61	0,13	 	
		Tört burgonya féladag bölcsi	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10		
	U	Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 923,63	938,67	31,52	21,26	5,82	148,72	19,18	3,03			
2024. 07. 26. péntek		(00475) Tojásmentes 1-3 év										
R	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			
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			





2024. 07. 26. péntek (00475) Tojásmentes 1-3 év	T	Sárgadinnye	28,42	6,80	0,16	0,04	0,00	1,58	1,58	0,00		
	E	Bazsalikomos csirkemáj B*T.M.	404,92	96,87	12,01	4,55	1,14	1,88	0,00	0,59		
		Párolt rizs kuk.B*	613,93	146,87	3,41	2,97	0,36	26,46	0,00	0,50		
		Vegyes friss saláta bölcsi	82,91	19,84	0,66	0,10	0,02	3,96	1,00	0,35		
	U	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		
	Összesen:		4 444,80	767,66	35,89	48,47	32,29	123,48	17,74	3,67		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

