



Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 09. 02. hétfő (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	<b>T</b> Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,77	2,66	0,58	26,23	18,02	0,12		
	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		
	<b>E</b> Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Bolognai Spagetti O* T.M.	1 642,02	392,83	20,63	12,71	2,57	48,94	0,08	1,99		
	Tészta köret spagetti O G.M	855,55	204,68	0,96	2,74	0,26	43,80	0,00	0,29		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	<b>U</b> Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,08	0,68		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	6 102,82	1 460,01	40,38	37,68	9,57	236,18	33,26	4,79		





2024. 09. 03.

kedd

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00			
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06			
	E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
		Rozmaringos cs.mell ovi*D.	574,09	137,34	17,35	7,21	0,91	0,61	0,00	0,92		
		Zöldborsófőzelék ovi* T,M,	914,49	218,78	12,01	4,70	0,46	31,52	2,20	0,62		
		Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:		4 716,48	1 128,33	49,57	28,96	5,45	163,11	38,36	5,30		





2024. 09. 04.

szerda

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

<b>T</b>	Karamellás tej O* T.M.	517,13	123,72	0,72	1,91	0,24	25,77	17,98	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	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
<b>E</b>	Brokkolikrémleves O* diéta	133,87	32,03	1,82	0,12	0,01	5,77	0,00	0,80	
	Sült hal ovi	768,29	183,80	16,29	9,05	1,50	8,36	0,05	0,89	
	Párolt rizs kukoricával O*	1 578,77	377,70	8,24	6,44	0,77	71,25	0,00	1,20	
	Lilakáposzta saláta *O	148,42	35,51	1,39	0,18	0,03	7,03	2,40	0,60	
<b>U</b>	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52	
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
	Összesen:	5 667,72	1 355,92	47,52	44,12	10,24	188,02	22,11	6,29	





2024. 09. 05.  
csütörtök

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

<b>T</b>	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
<b>E</b>	Zöldborsóleves cs.májjal O*TM	523,21	125,17	9,51	5,06	0,86	10,12	0,00	0,89		
	Grill virsli O* diéta	700,25	167,52	8,13	14,86	5,19	0,13	0,00	1,63		
	Tökfőzelék O* T.M.	435,43	58,63	2,82	3,04	0,32	16,07	0,80	0,83		
	Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
<b>U</b>	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:	4 332,55	990,95	31,40	38,60	10,91	137,52	20,91	5,63		





2024. 09. 06.

péntek

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

T	Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15			
	Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	E	Rántott leves O*tojásm.	216,36	49,99	0,18	3,86	0,44	3,76	0,02	0,88		
		Sárgarépás cukkini p.ragu O*	746,31	174,80	13,33	11,48	2,53	5,17	0,00	0,74		
		Burgonya sós *O	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,61		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,24	0,00		
Összesen:		5 932,42	1 019,47	32,63	70,91	44,13	166,44	17,21	3,23			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietaetikus

.....  
Gazdaságvezető

