



Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 09. 16. hétfő (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		
	E Sárgaborsó leves pulyk O* T.M.	882,70	211,17	13,57	8,05	1,56	20,80	0,00	1,27	 	
	Tejbedara szóráttal O. T.M.	1 334,94	319,36	5,74	3,21	0,64	65,67	28,01	0,14	 	
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,63	0,45	0,20	17,26	17,00	0,07		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96		
	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Összesen:	5 321,05	1 272,97	30,09	27,44	7,04	222,79	64,84	3,93		





2024. 09. 17. kedd		Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év												
(00547)														
2024. 09. 18. szerda	(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		
				Harcspástétom 130g	362,70	86,77	0,00	7,90	1,07	1,53	0,06	0,39		
				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		
			E	Paradicsom leves ovi* to	416,98	99,76	1,97	3,16	0,34	15,69	4,00	0,90	 	
				Brokkoli-srúpás csirkeragu OTM	621,33	148,64	14,89	8,23	2,04	3,57	0,05	1,56		
				Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,80		
			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:	4 574,88	1 094,47	34,64	27,65	4,69	171,07	37,17	5,20		
		Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	T	Karamellás tej O* T.M.	517,13	123,72	0,72	1,91	0,24	25,77	17,98	0,00		
				EUROFOUD májkrém sertés 50 gr	689,70	165,00	4,45	16,10	6,10	0,60	0,00	0,75		
				Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
				Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
			E	Karfiolkrémleves mir. ovi*T.M.	444,37	106,31	3,09	6,19	0,70	9,44	0,80	0,81		
				Tarhonyáshús O* tojás	1 447,71	346,34	14,03	11,99	2,51	46,03	0,15	1,80		
				Káposztasaláta ovi	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,33		





2024. 09. 19.	2024. 09. 18.	(00547)	Teljesítmény	U	Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11			
					Összesen:	4 549,43	1 088,38	31,52	48,87	19,74	131,25	25,55	4,57			
2024. 09. 19. csütörtök	(00547)	Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év		T	Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,77	2,66	0,58	26,23	18,02	0,12			
					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			
				E	Csirkebecsinált leves O* T.M.	431,94	103,33	8,84	5,57	0,98	4,27	0,00	1,02	 		
					Grill virsli O* diéta	700,25	167,52	8,13	14,86	5,19	0,13	0,00	1,63	 		
					Parajfőzelék ovi* T.M.	489,51	117,11	3,85	5,52	0,59	12,87	2,00	0,85			
					Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39			
				U	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40			
					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			
					TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
						Összesen:	5 213,16	1 243,23	43,12	59,52	16,54	130,56	22,10	6,69		





2024. 09. 20.

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		
	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		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	E	Gombaleves O* magyaros	339,69	81,27	2,83	4,81	0,54	6,51	0,00	0,83	
		Fokhagymás sertécsíkok O* D.	548,85	131,30	12,71	8,58	2,16	0,67	0,00	1,11	
		Zelleres Burgonyap. ovi*G.T.M.	1 035,39	247,70	5,38	5,14	1,25	43,77	2,00	1,61	
	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32	
Összesen:		5 524,93	927,49	41,58	74,42	45,15	123,68	3,27	5,45		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

