



Tételes étlap 2024.09.23. - 2024.09.29.

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. 23. hétfeje (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	T Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	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		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Húsos bableves (sertés) O*TM	860,75	205,92	13,77	7,29	1,43	21,00	0,00	0,71	 	
	Darás metélt Ovi* T.T.M.	1 674,88	400,69	3,41	4,38	0,42	86,40	22,45	0,40	 	
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U 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:		5 912,20	1 410,47	36,42	42,82	11,18	216,63	54,73	4,08	





2024. 09. 24.

kedd

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

T	Tejeskávé ovi T.M.	435,98	104,30	0,74	1,91	0,24	20,93	12,99	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	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
		Pulyka pörkölt ovi*	773,54	185,06	15,82	12,53	2,79	3,77	0,30	1,16		
		Zöldbabfőzelék O* T.M.	538,01	128,71	5,12	4,25	0,42	17,10	0,00	0,60		
		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:		4 633,59	1 108,51	41,56	35,68	7,52	153,05	31,47	5,46			





2024. 09. 25.

szerda

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

T	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			
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06			
	E	Karalábéleves (piros) O*	288,60	69,04	1,72	3,52	0,39	7,45	0,00	0,69		
		Csirke aprópecsenye O*TM	242,56	58,03	0,48	5,72	0,63	1,52	0,08	0,56		
		Bulgur köret o*TM	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	1,50		
	U	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		
Összesen:		4 339,73	1 038,19	25,06	40,96	9,34	143,10	19,66	5,09			





2024. 09. 26.
csütörtök

(00705)
Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

T	Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07			
	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			
	E	Tárkonyos zöldség levesO*GTM.	290,68	69,54	1,36	3,91	0,44	7,04	0,42	1,23		
		Natúr szelet O*	661,82	158,33	13,41	9,56	2,26	4,47	0,00	0,91		
		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	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,24	0,00		
	Összesen:		5 990,89	1 038,97	45,91	78,01	45,83	140,52	4,09	4,55		





2024. 09. 27.

péntek

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

T	Vaniliás tej 2 dl ovi*TM	553,05	132,31	0,74	1,93	0,24	27,94	15,01	0,00	
	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	
E	Gyümölcsleves O* T.M.	488,18	116,79	1,30	0,20	0,00	27,00	16,77	0,16	
	Gyros fűsz. csirke hús O*	576,24	137,86	18,60	6,42	0,85	1,25	0,00	0,73	
	Burgonyapüré O* T.M.	894,81	214,07	4,51	3,81	0,89	39,54	2,80	0,75	
	Vegyes saláta O*	66,96	14,40	0,86	0,11	0,01	2,71	0,00	0,02	
U	Paprikás szalámi	357,39	85,50	2,70	6,24	3,20	0,15	0,08	0,60	
	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	
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
Összesen:		5 283,11	1 262,28	45,17	41,55	11,40	168,62	36,24	4,62	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

