



### Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 11. 04. hétfő (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	<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		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	<b>E</b> Gyümölcslé 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	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		
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	<b>U</b> Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11		
		Összesen:	5 108,47	1 222,12	31,65	39,12	15,85	183,68	20,68	3,38	





2024. 11. 05.

kedd

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

<b>T</b>	Tejeskávés ovi T.M.	435,98	104,30	0,74	1,91	0,24	20,93	12,99	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		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
<b>E</b>	Rántott leves O*tojás m.	216,36	49,99	0,18	3,86	0,44	3,76	0,02	0,88		
	Rozmaringos p.aprópecs. O*TM	638,08	152,65	12,31	11,27	2,51	0,30	0,00	0,59		
	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		
<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:	5 238,96	1 251,56	48,28	52,04	12,83	143,76	17,25	5,52		





2024. 11. 06. szerda (00705)												
Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6												
2024. 11. 06. 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	
			EUROFOOD baromfifrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24	
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		E	Kertészleves O*	305,18	73,01	2,61	3,08	0,33	8,50	0,00	0,64	
			Zöldséges csirkeragu O* TM.	552,19	132,10	15,38	6,23	0,79	3,45	0,00	1,14	
			Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,60	
		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:	4 024,93	962,90	36,51	21,36	3,30	153,07	18,97	3,43	
2024. 11. 07. 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	
			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	
			Sült csirkemell ovi D.	559,05	133,74	14,83	8,03	1,00	0,38	0,00	0,70	





2024. 11. 07. csütörtök													
2024. 11. 08. péntek													
2024. 11. 07. csütörtök	Tej-tojás-marha-hal- fogyasztás (00705)	E	Meggymártás O* T.M.	666,91	159,55	1,64	0,82	0,00	34,66	10,02	0,02		
		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		
			Összesen:	5 717,98	973,67	39,21	82,81	47,07	119,07	11,72	4,65		
2024. 11. 08. péntek	Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 (00705)	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		
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Karfiol leves O* (fehér)TM	204,39	48,90	0,94	3,86	0,44	2,50	0,00	0,93		
			Sváb sertéskaraj O*G.M.	1 494,11	346,49	15,39	29,42	8,23	7,29	0,01	1,35		
			Tört burgonya O*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,51		
			Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96		
			Összesen:	5 073,28	1 202,75	32,33	55,11	15,19	143,09	19,88	6,68		





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

