



Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 11. 18. hétfő (00471) 1-3 év tejmentes	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsi*TM	416,48	99,64	0,50	1,29	0,16	21,47	12,00	0,00		
	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 Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	E Majorannás Csmell csíkok B*	376,54	90,08	9,93	5,33	0,66	0,49	0,00	0,08		
	Zöldbabfőzelék T.M. bölcsi	562,74	134,63	5,45	4,29	0,42	18,14	0,00	0,01		
	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		
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
Összesen:		3 729,07	892,12	31,86	30,35	6,98	119,10	13,60	2,28		
2024. 11. 19. kedd (00471) 1-3 év tejmentes	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		
	EUROFOOD baromfikrém 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		





2024. 11. 19. kedd (00471) 1-3 év tejmentes												
R	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08			
E	Húsleves b*	344,88	82,02	6,52	2,16	0,66	9,08	0,00	0,17			
	Csöbenschült burg. p.mellel B.TM	1 284,21	307,23	12,62	10,67	2,30	38,73	1,63	1,10			
	Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20			
U	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56			
	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			
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00			
	Összesen:	4 993,61	1 194,15	46,35	30,28	8,98	179,06	4,61	5,45			
2024. 11. 20. szerda (00471) 1-3 év tejmentes												
R	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05			
	Főtt tojás bölcsi	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07			
	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	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
E	Piritott csirkemáj B	422,76	101,14	10,34	4,97	1,07	3,63	0,00	0,38			
	Brokkoli-karfiolfőz.mir.B*GTM	386,75	92,52	3,54	3,70	0,42	10,53	0,44	0,53			
U	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52			





2024. 11. 20. szerda		(00471) 1-3 év tejmentes												
U	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					
	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04					
	Összesen:	4 432,22	764,64	36,88	59,31	34,79	96,35	2,02	3,34					
2024. 11. 21. csütörtök	(00471) 1-3 év tejmentes	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00			
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40			
			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			
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
		T	Sütőtök	487,62	116,66	2,25	0,90	0,00	24,75	0,00	0,03			
		E	Húsgombóc bölcsi	709,82	169,81	7,66	7,78	2,69	17,08	0,00	0,07			
			Paradicsom mártás bölcsi	665,98	137,42	3,78	5,05	0,54	24,47	5,99	0,30	 		
			Tört burgonya féladag bölcsi	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10			
		U	Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,24	0,00			
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
		Összesen:	4 154,54	972,00	27,25	27,17	7,02	157,29	12,08	1,78				





2024. 11. 22.

péntek

(00471)

1-3 év tejmentes

R	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
	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		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	T	Gyümölcsle 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00	
	E	Fűszeres cs.mellcsíkok B* T.M.	425,34	101,76	12,51	5,16	0,65	1,21	0,00	0,88	
		Zöldborsófőzelék mir. B. T.M.	910,30	217,78	10,78	5,10	0,52	31,65	3,20	0,62	
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
	U	Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11	
		Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96	
	Összesen:		5 863,55	1 101,19	40,20	69,17	44,42	158,35	6,92	4,01	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

