






Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 27. hétfő (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	R Rizstej	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	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	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		
	Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	T Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	E Sertés sült bölcsi	416,59	99,66	8,49	6,96	1,58	0,65	0,00	0,48		
	Burgonyapüré bölcsi*T.M.	717,88	171,74	3,93	1,78	0,38	33,95	2,00	0,83		
	Párolt káposztaB*	220,43	52,73	1,90	1,19	0,14	8,23	1,50	0,04		
	U EUROFOUD májkrém kféle 50 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	3 672,49	878,57	30,54	21,37	4,96	136,67	11,25	3,44		





2023. 11. 28.

kedd

(00474)

Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év

R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Zalaikrém házi bölcsi T.M.	440,12	105,29	4,69	9,47	3,13	0,20	0,00	0,80	  	
	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	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
E	Zöldségleves mir bölcsi*	218,84	52,35	1,72	2,77	0,31	4,95	0,00	1,06		
	Bolognai Spagetti b T.To.M.	1 305,60	289,89	7,78	12,62	3,32	41,54	0,00	0,38		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
U	Májpástétom bölcsi T.M.	436,75	104,49	3,42	9,61	2,36	0,96	0,00	1,12	  	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	Összesen:	4 329,30	1 013,27	31,93	36,89	9,59	139,93	6,50	4,95		





2023. 11. 29.

szerda

(00474)

Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év

R	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
	Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00		
	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		
T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
E	Fűszeres cs.mellcsíkok B* T.M.	425,34	101,76	12,51	5,16	0,65	1,21	0,00	0,88		
	Karfiolfőzelék B. GTM.	612,23	146,47	4,54	5,89	0,69	18,63	2,40	1,03		
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		
	Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
Összesen:		4 797,29	851,99	36,59	53,99	32,95	130,42	17,58	4,18		





2023. 11. 30.
csütörtök

(00474)

Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év

R	Tejeskávé bölcsi T.M.	362,92	86,82	0,53	1,33	0,17	18,07	12,37	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	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			
	Újhagyma 12% db	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
T	Sütőtök	487,62	116,66	2,25	0,90	0,00	24,75	0,00	0,03			
	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01			
E	Grill csirkemell bölcsi	383,70	91,79	14,84	3,39	0,47	0,37	0,00	0,61			
	Karalábéfőzelék bölcsi*T.M.	562,16	134,49	4,40	4,38	0,48	19,07	1,20	0,78			
U	Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16			
	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00			
	Összesen:	3 788,19	906,26	33,31	22,31	4,85	141,13	14,86	2,90			





2023. 12. 01.

péntek

(00474)

Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év

R	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05	
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52	
	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	
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
T	Gyümölcslé 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00	
E	Bazsalikomos csirkemáj B*T.M.	404,92	96,87	12,01	4,55	1,14	1,88	0,00	0,59	
	Rizi-bizi mir. B*	1 089,10	260,55	6,46	5,33	0,61	46,35	0,01	0,37	
	Vegyes friss saláta bölcsi	82,91	19,84	0,66	0,10	0,02	3,96	1,00	0,35	
U	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
	Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20	
Összesen:		5 313,22	975,42	33,81	54,85	33,99	161,44	3,09	3,97	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

