



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 11. hétfő (00474) Tej,toj,.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsi*TM	415,77	99,47	0,50	1,27	0,16	21,38	11,98	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:	3 728,36	891,95	31,86	30,33	6,98	119,01	13,58	2,28		





2023. 12. 12.

kedd

(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	
	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	
	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* GM.	311,25	73,97	5,23	1,80	0,59	9,17	0,00	1,10	
	Csőbensült burg. p.melleIB.GTM	1 285,46	307,53	12,58	10,68	2,31	38,90	1,60	1,10	
	Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
U	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	
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
Összesen:		5 642,27	1 053,64	39,30	55,89	34,62	172,70	3,36	5,62	





2023. 12. 13.

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		
	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01		
	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		
	T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	E	Bazsalikomos csirkemáj B*T.M.	404,92	96,87	12,01	4,55	1,14	1,88	0,00	0,59	
		Brokkoli-karfiolfőz.mir.B*GTM	382,99	91,63	4,25	3,77	0,41	10,06	0,40	0,54	
	U	Sonka (szeletelt,csomagolt) 100	76,91	18,40	2,40	0,80	0,32	0,40	0,10	0,50	
		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:		4 686,42	825,46	35,37	60,70	35,46	110,40	15,58	3,53	





2023. 12. 14.
csütörtök

(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		
	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	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
E	Sertés aprópecs,csíki bölcsi	524,12	125,39	10,65	8,71	1,97	0,94	0,00	0,31		
	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	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	 	
Összesen:		3 605,37	840,63	32,74	27,60	6,22	117,97	11,84	2,42		





2023. 12. 15.

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			
	Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	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			
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	T	Gyümölcslé 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		
		Mexikói főzelék bölcsi T.M.	871,81	208,57	7,59	5,03	0,52	32,16	3,20	0,98		
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	U	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
Gluténmentes ostya		880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20			
Összesen:		5 989,11	1 131,24	33,59	56,19	34,01	198,49	5,20	4,06			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

