



Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 13. hétfő (00471) 1-3 év tejmentes	R Fahéjas karamellás tej B. TM	518,66	124,08	0,72	1,91	0,24	25,85	17,98	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 Banán	263,26	62,98	0,78	0,06	0,00	14,52	0,00	0,03		
	E Zöldséges bulgur p.hússal *B	1 202,81	287,75	18,33	12,75	5,23	26,34	0,00	0,59		
	Céklasaláta, csemege szeletelt	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	2,40	0,37		
	U 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	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			
	Összesen:	5 797,40	992,67	39,34	73,65	47,79	147,18	21,98	3,36		
2025. 01. 14. kedd (00471) 1-3 év tejmentes	R Rizstej	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	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		





2025. 01. 14. kedd (00471) 1-3 év tejmentes	T	Alma	58,17	13,92	0,16	0,16	0,00	2,80	0,00	0,00	
	E	Húspogácsa bölcsi	518,41	124,02	12,06	4,83	0,73	7,75	0,15	1,00	
		Tökfőzelék mir. bölcsi T.M.	491,93	117,69	2,68	3,95	0,42	17,53	3,00	0,53	
	U	Húskrém csirke bölcsi T.M.	329,16	78,75	4,17	6,69	1,51	0,38	0,00	0,99	
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
		Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27	
	Összesen:			3 645,50	872,13	32,56	25,74	5,20	124,16	23,10	4,43
2025. 01. 15. szerda (00471) 1-3 év tejmentes	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00	
		Tojásrántotta bölcsi	346,36	82,86	5,40	6,66	1,45	0,24	0,00	0,14	
		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	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
	E	Sertés aprópecs, csíki bölcsi	524,14	125,39	10,84	8,82	1,97	0,95	0,08	0,37	
		Sárgarépa főzelék (friss) B. T.M	612,09	146,43	3,46	4,58	0,53	22,33	2,00	0,91	
	U	Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96	
	Összesen:			3 110,70	744,18	27,26	24,50	5,52	101,64	8,83	3,16





2025. 01. 16. csütörtök (00471) 1-3 év tejmentes													
2025. 01. 16. csütörtök (00471) 1-3 év tejmentes	R	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05			
		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	0,00	0,10		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	T	Gyümölcslé 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00			
	E	Csirke raguleves B TM.	350,91	83,95	9,23	3,39	0,42	3,94	0,00	1,09			
		Aranygaluska bölcsei* T.M.	1 418,49	339,35	9,85	10,76	1,36	50,65	11,92	0,06			
		Vaniliasodó bölcsei T.M.	340,69	81,51	0,38	0,96	0,12	17,75	10,49	0,00			
	U	Harcapástétom 130g	181,35	43,39	0,00	3,95	0,53	0,77	0,03	0,20			
		Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39			
Újhagyma		1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00				
	Összesen:	5 171,02	941,40	34,79	60,02	33,27	140,60	23,67	3,22				
2025. 01. 17. 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			
		Tojáskrém B* T.M.	272,72	65,24	2,20	6,14	1,64	0,22	0,00	0,42			
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	T	Narancs	155,80	37,27	0,54	0,18	0,00	7,65	0,00	0,01			
	E	Natúr sertéskaraj bölcsei	550,13	131,61	11,23	7,82	1,87	3,92	0,00	0,71			





2025. 01. 17. péntek (00471) 1-3 év tejmentes	E	Tört burgonya bölcsei*	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	0,26		
		Párolt káposztaB*	220,43	52,73	1,90	1,19	0,14	8,23	1,50	0,04		
	U	Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11		
		Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		Összesen:	4 818,00	856,92	35,84	61,58	42,45	115,99	4,56	2,70		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

