



### Tételes étlap 2024.01.08. - 2024.01.14.

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. 01. 08. hétfő (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	<b>T</b> Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	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			
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
	<b>E</b> Gulyásleves O*	683,12	163,43	6,80	10,12	2,89	10,87	0,00	0,50			
	Tejbedara szórattal O. T.M.	1 334,94	319,36	5,59	3,61	1,00	65,75	27,97	0,01			
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,56	0,65	0,38	17,30	16,98	0,00			
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
	<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	0,00	0,15		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Összesen:		5 423,18	1 297,40	29,84	44,33	13,29	190,48	64,51	3,04		





2024. 01. 09.

kedd

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

<b>T</b>	Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	<b>E</b>	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06	
		Kakukkfűves Csirkemell ovi*TM	744,04	178,00	24,72	8,44	1,10	0,61	0,00	1,07	
		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>	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	
	Összesen:	4 789,65	1 145,85	54,67	29,61	5,41	160,90	35,64	4,85		





2024. 01. 10.

szerda

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

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	Zöldbableves ovi*tej, tojás	244,62	58,52	2,18	2,11	0,21	7,51	0,00	1,18		
	Sült hal ovi	763,59	182,68	17,18	9,14	1,49	7,78	0,00	0,90		
	Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,80		
U	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44	  	
	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		
Összesen:		6 293,13	1 111,27	45,93	87,39	48,16	137,79	1,70	5,82		





2024. 01. 11.  
csütörtök

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

<b>T</b>	Tejeskávé 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		
<b>E</b>	Húsleves ovi*tojás	279,14	66,78	3,08	2,69	0,87	7,31	0,00	1,24		
	Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
	Meggy mártás O* T.M.	665,92	159,31	1,64	0,79	0,00	34,54	9,99	0,02	    	
	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		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	4 938,23	1 177,47	45,34	42,17	12,59	149,74	25,02	4,86		





2024. 01. 12.

péntek

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

T	Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,65	2,99	0,88	26,30	17,98	0,01			
	Harcspástétom 130g	362,70	86,77	0,00	7,90	1,07	1,53	0,06	0,39			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00			
	E	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Natúr sertés falatok O*	934,32	223,52	11,18	18,10	5,53	3,71	0,00	0,50		
		Hagymás tört burgonya ovi	862,38	206,31	4,62	4,08	0,47	36,83	0,00	0,81		
		Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51		
	U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
Összesen:		5 194,83	1 242,78	32,19	38,61	8,85	185,79	37,74	3,76			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

