



Tételes étlap 2024.01.15. - 2024.01.21.

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. 15. hétfő (00703) Tej-tojás-szójamentes 4-6év	T Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	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		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Legényfogó leves O* T.M.	439,19	105,07	7,64	4,81	1,04	7,63	0,48	0,89		
	Diós tészta ovi*tojás	1 657,03	396,42	5,15	16,03	3,44	57,42	10,99	0,20		
	U 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		
Összesen:	4 346,36	1 039,80	27,84	33,58	8,02	153,42	31,05	3,34			
2024. 01. 16. kedd (00703) Tej-tojás-szójamentes 4-6év	T Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
	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		
	E Tárkonyos zöldség leves O*T.M.	291,39	69,71	1,33	3,91	0,45	7,13	0,40	1,23		





2024. 01. 16. kedd (00703) Tej-tojás-szójamentes 4-6év											
E	Majorannás pulyka apróhús O*	664,45	158,96	12,51	11,30	2,51	1,60	0,00	0,69		
	Lencsefőzelék O* T.M.	1 170,33	279,98	17,05	5,02	0,42	41,31	2,00	0,82		
	Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	U 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:		5 159,98	1 234,44	50,55	34,18	7,14	175,44	18,12	5,28		
2024. 01. 17. szerda (00703) Tej-tojás-szójamentes 4-6év	T Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07		
	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90		
	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 Kertészleves O* tojás	278,12	66,54	1,74	3,07	0,34	7,76	0,00	0,83		
	Tarhonyáshús O* tojás	1 447,67	346,33	13,66	11,77	2,51	46,01	0,00	1,68		
	Savanyú káposzta	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53		
	U Méz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	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		
Összesen:		6 311,49	1 115,66	37,32	89,64	50,64	142,34	13,75	5,85		





2024. 01. 18.
csütörtök

(00703)

Tej-tojás-szójamentes 4-6év

T	Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	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	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	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		
	E	Paradicsom leves ovi* to	416,98	99,76	1,97	3,16	0,34	15,69	4,00	0,90	
		Reszelt csirkemáj ovi	767,63	183,64	16,61	10,52	2,01	5,39	0,00	0,74	
		Petrezselymes burg. mir. O*	130,87	31,31	0,08	3,35	0,38	0,18	0,00	0,89	
		Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
	U	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80	
		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	
	Összesen:		4 735,48	1 132,89	39,41	51,87	14,14	117,25	23,66	5,76	





2024. 01. 19.

péntek

(00703)

Tej-tojás-szójamentes 4-6év

T	Épres rizstej TM*	349,30	83,56	0,72	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00			
	Harcapástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
		Édes-savanyú csmell csíkok O*T	555,18	132,82	15,24	5,33	0,68	5,65	2,23	0,69		
		Bulgur köret o*	1 038,29	248,39	7,40	5,46	0,67	45,72	0,01	1,50		
	U	Zala szeletelt 100 g	218,70	52,32	3,12	4,32	1,78	0,26	0,12	0,53		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
Összesen:		4 759,10	1 138,54	41,16	42,53	8,85	146,23	11,90	5,81			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

