



Tételes étlap 2024.02.19. - 2024.02.25.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2024. 02. 19. hétfő (00493) Tej-és tojásmentes 4-6 év | T Citromos tea ovi | 307,05 | 73,46 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 18,11 | 17,98 | 0,00 | | |
| | 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 | | |
| | E Tarhonyaleves ovi*tojás | 225,32 | 53,90 | 1,30 | 0,20 | 0,03 | 11,48 | 0,00 | 1,21 | | |
| | Chilis bab O* | 1 777,30 | 412,05 | 18,23 | 21,77 | 6,03 | 38,57 | 0,00 | 3,84 | | |
| | Zsemle | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,38 | 0,39 | | |
| | U Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Abonett 100g | 574,33 | 0,00 | 7,33 | 0,94 | 0,12 | 24,73 | 0,00 | 0,43 | | |
| Összesen: | 4 842,21 | 1 007,88 | 40,20 | 42,10 | 12,23 | 151,44 | 19,19 | 7,48 | | | |
| 2024. 02. 20. kedd (00493) Tej-és tojásmentes 4-6 év | T Rizstej | 349,30 | 83,56 | 0,72 | 1,91 | 0,24 | 15,78 | 7,99 | 0,00 | | |
| | Kukoricapehely (corn flakes) | 519,30 | 124,23 | 1,38 | 2,94 | 1,32 | 22,77 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E Zöldborsóleves cs.májjal O*TM | 523,21 | 125,17 | 9,51 | 5,06 | 0,86 | 10,12 | 0,00 | 0,89 | | |
| | Gránátos kocka ovi* G.M. | 1 413,56 | 338,17 | 3,36 | 8,07 | 0,87 | 62,29 | 0,00 | 0,60 | | |
| | Vegyes vágott savanyúság | 49,90 | 11,94 | 0,66 | 0,12 | 0,00 | 2,04 | 0,00 | 0,53 | | |
| Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | | |





| 2024. 02. 21. szerda | | 2024. 02. 20. | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|------|--|--|
| (00493) Tej-és tejmentes | | (00493) Tej-és tejmentes | | | | | | | | | | |
| Tej-és tojásmentes 4-6 év | | Tej-és tojásmentes 4-6 év | | | | | | | | | | |
| U | Gluténmentes ostya (kg) | 700,57 | 167,60 | 0,60 | 3,44 | 1,34 | 33,36 | 1,00 | 0,96 | | | |
| | Gyümölcslé 0,2-es 50% | 426,72 | 102,09 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 25,40 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Összesen: | 4 127,97 | 987,55 | 17,17 | 21,94 | 4,63 | 178,76 | 8,99 | 2,99 | | | |
| | T | Citromos tea ovi | 307,05 | 73,46 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 18,11 | 17,98 | 0,00 | | |
| | | 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 | | |
| | | Paradicsom | 18,31 | 4,38 | 0,20 | 0,04 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E | Fahéjas Szilvaleves O* T.M. | 408,65 | 97,76 | 0,59 | 0,02 | 0,00 | 23,13 | 9,99 | 0,20 | | |
| | | Pulykarizseshús O* | 1 518,58 | 363,30 | 19,21 | 11,59 | 2,54 | 45,02 | 0,00 | 1,88 | | |
| | U | Sonkaszalámi | 109,10 | 26,10 | 3,36 | 0,84 | 0,33 | 1,29 | 0,15 | 0,84 | | |
| 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: | 4 709,25 | 1 126,62 | 35,98 | 36,03 | 8,21 | 158,50 | 29,68 | 5,05 | | | | |





2024. 02. 22.
csütörtök

(00493)

Tej-és tojásmentes 4-6 év

| | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| T | Epres rizstej TM* | 349,30 | 83,56 | 0,72 | 1,91 | 0,24 | 15,78 | 7,99 | 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 | 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 | Karalábéleves O* | 307,61 | 73,59 | 1,77 | 3,90 | 0,44 | 7,68 | 0,00 | 0,79 | |
| | Sertés pörkölt O* | 816,77 | 195,40 | 10,12 | 16,03 | 5,00 | 2,42 | 0,00 | 0,89 | |
| | Tökfőzelék O* T.M. | 435,43 | 58,63 | 2,82 | 3,04 | 0,32 | 16,07 | 0,80 | 0,83 | |
| | Zsemle | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,38 | 0,39 | |
| U | Párizsi sertés | 196,46 | 47,00 | 2,00 | 4,22 | 1,44 | 0,44 | 0,10 | 0,40 | |
| | 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 | |
| | Összesen: | 4 927,49 | 1 133,27 | 35,92 | 55,79 | 15,21 | 129,62 | 10,87 | 5,58 | |





2024. 02. 23.

péntek

(00493)
Tej-és tojásmentes 4-6 év

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|--------------------------------|----------|--------|-------|------|--------|-------|-------|------|--|
| T | Kakaó ovi T.M. | 582,50 | 139,35 | 1,65 | 2,99 | 0,88 | 26,30 | 17,98 | 0,01 | | |
| | 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 | | |
| | Jégcsap retek | 12,18 | 2,91 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,03 | | |
| | E | Zöldségleves O*G.M. | 293,46 | 70,21 | 1,81 | 3,16 | 0,34 | 8,39 | 0,00 | 0,84 | |
| | | Sült hal ovi | 763,59 | 182,68 | 17,18 | 9,14 | 1,49 | 7,78 | 0,00 | 0,90 | |
| | | Zelleres Burgonyap. ovi*G.T.M. | 1 035,39 | 247,70 | 5,38 | 5,14 | 1,25 | 43,77 | 2,00 | 1,61 | |
| | 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: | | 4 751,00 | 1 136,60 | 42,58 | 29,23 | 6,36 | 171,55 | 35,14 | 5,56 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

