



Tételes étlap 2024.03.18. - 2024.03.24.

| Diéta   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének       | Fogy. ár |
|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------------|----------|
| 2024. 03. 18.<br>hétfő<br>(00472)<br>Tej-tojásmentes 1-3 év | R Kókusztej                    | 1 236,00     | 0,00           | 3,03        | 32,00    | 28,37      | 4,22           | 0,00      | 0,05   |                  |          |
|   | 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   |                  |          |
|   | TV paprika                     | 24,57        | 0,00           | 0,36        | 0,09     | 0,00       | 0,90           | 0,00      | 0,00   |                  |          |
|   | T Gyümölcsle 100%-os           | 427,85       | 102,36         | 1,30        | 0,36     | 0,00       | 21,80          | 0,00      | 0,01   |                  |          |
|   | E Majorannás pecsenye b        | 540,30       | 129,26         | 10,32       | 9,40     | 2,09       | 0,68           | 0,00      | 0,28   |                  |          |
|   | Kelkáposzta főzelék bölcsi     | 590,64       | 141,30         | 6,20        | 3,31     | 0,37       | 21,31          | 0,00      | 0,60   |                  |          |
|   | U Karottakrém B*T.M.           | 154,69       | 37,01          | 0,22        | 3,53     | 0,95       | 1,03           | 0,00      | 0,28   |                  |          |
|   | Zsemle                         | 726,82       | 173,88         | 6,25        | 0,81     | 0,23       | 34,27          | 0,75      | 0,77   |                  |          |
|   | Összesen:                      | 4 958,91     | 884,78         | 33,97       | 64,31    | 36,04      | 118,56         | 1,50      | 2,96   |                  |          |
| 2024. 03. 19.<br>kedd<br>(00472)<br>Tej-tojásmentes 1-3 év  | R Csipkebogyótea bölcsi        | 87,22        | 20,87          | 0,06        | 0,01     | 0,00       | 5,08           | 5,00      | 0,00   |                  |          |
|   | Sonkakrém házi bölcsi T.M.     | 232,06       | 55,52          | 3,73        | 4,38     | 1,18       | 0,26           | 0,08      | 0,59   | <br><br><br><br> |          |
|   | Zsemle                         | 726,82       | 173,88         | 6,25        | 0,81     | 0,23       | 34,27          | 0,75      | 0,77   |                  |          |
|   | Sárgarépa friss                | 50,44        | 12,07          | 0,36        | 0,06     | 0,01       | 2,43           | 0,00      | 0,09   |                  |          |
|   | T Narancs                      | 173,11       | 41,41          | 0,60        | 0,20     | 0,00       | 8,50           | 0,00      | 0,01   |                  |          |
|   | E Kukoricás csirkeragu*B TM    | 596,75       | 142,76         | 15,65       | 6,79     | 0,86       | 4,58           | 0,00      | 0,61   |                  |          |





| 2024. 03. 19.<br>kedd             |   |                                |          |          |       |       |       |        |      |      |                  |
|-----------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|------------------|
| 2024. 03. 20.<br>szerda           |   |                                |          |          |       |       |       |        |      |      |                  |
| Tej-tojásmentes 1-3 év<br>(00472) | E | Párolt rizs B*                 | 901,77   | 215,73   | 4,02  | 4,79  | 0,56  | 38,87  | 0,00 | 0,50 |                  |
|                                   | U | 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 |                  |
|                                   |   | Jégcsap retek                  | 12,18    | 2,91     | 0,24  | 0,02  | 0,00  | 0,44   | 0,00 | 0,03 |                  |
|                                   |   | Összesen:                      | 3 507,17 | 839,03   | 37,16 | 17,87 | 3,07  | 128,70 | 6,58 | 3,37 |                  |
| Tej-tojásmentes 1-3 év<br>(00472) | 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 |                  |
|                                   |   | Halkrém bölcsi* T.M.           | 337,69   | 80,79    | 4,01  | 7,09  | 1,96  | 16,58  | 0,00 | 0,09 | <br><br><br><br> |
|                                   |   | Zsemle                         | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 0,75 | 0,77 |                  |
|                                   | T | Banán                          | 438,77   | 104,97   | 1,30  | 0,10  | 0,00  | 24,20  | 0,00 | 0,06 |                  |
|                                   | E | Sertés sült bölcsi             | 416,59   | 99,66    | 8,49  | 6,96  | 1,58  | 0,65   | 0,00 | 0,48 |                  |
|                                   |   | Zelleres Burgonyap. B* TM.     | 688,63   | 164,74   | 3,94  | 2,00  | 0,43  | 31,48  | 1,60 | 1,09 |                  |
|                                   |   | Céklasaláta, csemege szeletelt | 159,23   | 38,09    | 0,79  | 0,06  | 0,00  | 8,35   | 4,80 | 0,74 |                  |
|                                   | U | 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 |                  |
|                                   |   | Alma                           | 145,41   | 34,79    | 0,40  | 0,40  | 0,00  | 7,00   | 0,00 | 0,01 |                  |
|                                   |   | Összesen:                      | 5 473,95 | 1 013,86 | 37,41 | 59,26 | 35,58 | 173,31 | 8,00 | 4,72 |                  |





| 2024. 03. 21.<br>csütörtök |                                   | Tej-tojásmentes 1-3 év |                                |          |        |      |        |       |       |       |      |  |  |
|----------------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------------------------|----------|--------|------|--------|-------|-------|-------|------|--|--|
| 2024. 03. 22.<br>péntek    |                                   | Tej-tojásmentes 1-3 év |                                |          |        |      |        |       |       |       |      |  |  |
| 2024. 03. 21.<br>csütörtök | (00472)<br>Tej-tojásmentes 1-3 év | R                      | Tejeskávés bölcsei T.M.        | 362,92   | 86,82  | 0,53 | 1,33   | 0,17  | 18,07 | 12,37 | 0,00 |  |  |
|                            |                                   |                        | Harcapástétom 130g             | 181,35   | 43,39  | 0,00 | 3,95   | 0,53  | 0,77  | 0,03  | 0,20 |  |  |
|                            |                                   |                        | Zsemle                         | 726,82   | 173,88 | 6,25 | 0,81   | 0,23  | 34,27 | 0,75  | 0,77 |  |  |
|                            |                                   | T                      | Mandarin                       | 195,98   | 46,89  | 0,70 | 0,30   | 0,00  | 9,80  | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                            |                                   | E                      | Brokkolikrémleves mir.*b TM    | 264,95   | 63,39  | 3,11 | 2,58   | 0,31  | 6,82  | 0,00  | 0,52 |  |  |
|                            |                                   |                        | Bolognai Spagetti b T.To.M.    | 1 305,60 | 289,89 | 7,78 | 12,62  | 3,32  | 41,54 | 0,00  | 0,38 |  |  |
|                            |                                   | 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 |  |  |
|                            |                                   |                        | Lilahagyma                     | 16,54    | 3,96   | 0,12 | 0,01   | 0,00  | 0,83  | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                            | Összesen:                         | 4 136,88               | 967,24                         | 27,16    | 30,41  | 7,01 | 146,93 | 14,16 | 3,18  |       |      |  |  |
| 2024. 03. 22.<br>péntek    | (00472)<br>Tej-tojásmentes 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 |  |  |
|                            |                                   |                        | Zsemle                         | 726,82   | 173,88 | 6,25 | 0,81   | 0,23  | 34,27 | 0,75  | 0,77 |  |  |
|                            |                                   | T                      | Alma                           | 116,33   | 27,83  | 0,32 | 0,32   | 0,00  | 5,60  | 0,00  | 0,01 |  |  |





|  |   |                                   |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |  |
|--|---|-----------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| 2024. 03. 22.<br>péntek<br>(00472)<br>Tej-tojásmentes 1-3 év | E | Fűszeres halfalatok B*            | 456,61   | 109,24 | 12,11 | 6,60  | 1,10  | 0,30   | 0,00  | 0,08 |  |  |  |
|  |   | Karalábéfőzelék<br>bölcsi*T.M.    | 562,16   | 134,49 | 4,40  | 4,38  | 0,48  | 19,07  | 1,20  | 0,78 |  |  |  |
|  | U | Kókusztej                         | 1 236,00 | 0,00   | 3,03  | 32,00 | 28,37 | 4,22   | 0,00  | 0,05 |  |  |  |
|  |   | Liga margarin tejmentes<br>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 |  |  |  |
|  |   | Póréhagyma                        | 30,83    | 7,38   | 0,44  | 0,06  | 0,00  | 1,26   | 0,00  | 0,00 |  |  |  |
|  |   | Összesen:                         | 5 631,59 | 755,89 | 35,95 | 83,98 | 60,68 | 119,38 | 16,28 | 2,62 |  |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

