















Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

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. 05. 13. hétfő (00472) Tej-tojásmentes 1-3 év	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	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		
	T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E	Sertés aprópecsenye B* TM	467,41	111,82	10,78	6,89	1,76	1,54	0,00	1,03		
		Zöldbabfőzelék T.M. bölcsi	562,74	134,63	5,45	4,29	0,42	18,14	0,00	0,01		
	U	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	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		
		Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		Összesen:	3 690,59	882,91	32,29	30,84	7,92	115,52	19,06	3,27		





2024. 05. 14. kedd (00472) Tej-tojásmentes 1-3 év												
R	Rizstej	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	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	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			
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	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		
		Tört burgonya bölcsi*	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	0,26		
		Céklasaláta, csemege szeletelt	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49		
	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			
Póréhagyma		23,12	5,53	0,33	0,05	0,00	0,95	0,00	0,00			
Összesen:		3 850,31	921,13	34,87	24,32	5,70	136,83	10,77	4,45			
2024. 05. 15. szerda (00472) Tej-tojásmentes 1-3 év												
R	Rizstej	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00			
	Kukoricapehely (corn flakes)	244,53	58,50	1,13	0,47	0,17	12,30	1,38	0,28			
	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	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			





2024. 05. 15. szerda (00472) Tej-tojásmentes 1-3 év											
E	Bazsalikomos csirkemáj B*T.M.	404,92	96,87	12,01	4,55	1,14	1,88	0,00	0,59		
	Karfiolfőzelék mir. bölcsiT.M.	528,22	126,37	4,90	4,87	0,54	15,57	2,00	1,03		
U	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
	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		
	Sárgarépa friss	16,81	4,02	0,12	0,02	0,00	0,81	0,00	0,03		
	Összesen:	3 810,88	911,68	33,84	31,38	7,73	119,96	10,97	4,08		
2024. 05. 16. csütörtök (00472) Tej-tojásmentes 1-3 év											
R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Pulyka felvágott	106,26	25,42	3,91	0,64	0,21	0,97	0,00	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		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
T	Gyümölcsle 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
E	Vadas pulykatokány B.TM	850,65	203,51	12,83	10,29	2,18	14,48	0,60	0,33	   	
	Tészta köret spagetti B.tojás	710,04	169,87	0,80	2,21	0,21	36,50	0,00	0,20		
U	EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24	   	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	3 916,64	937,00	34,50	25,26	5,94	138,81	7,10	2,45		





2024. 05. 17. péntek (00472) Tej-tojásmentes 1-3 év	R	Rizstej	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00	
		Sonkakrém házi bölcsi T.M.	232,06	55,52	3,73	4,38	1,18	0,26	0,08	0,59	
		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	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
	E	Fűszeres halfalatok B*	456,61	109,24	12,11	6,60	1,10	0,30	0,00	0,08	
		Zöldséges bulgur*O	963,38	230,47	15,86	7,63	2,02	26,08	0,00	0,52	
	U	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
		Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32	
	Összesen:		4 123,59	980,62	47,20	22,71	4,95	145,95	7,26	2,37	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

