



Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 13. hétfő (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Kefír	193,45	46,28	4,76	0,14	0,08	6,44	0,00	0,42		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	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*	707,12	169,17	9,08	13,89	4,48	1,79	0,01	1,01		
	Zöldbabfőzelék B. GTM	568,00	135,88	4,17	4,41	0,46	18,67	0,05	0,01		
	U Zala felvágott	182,24	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	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:		3 704,37	886,21	34,03	26,60	7,66	122,66	19,12	3,53		
2024. 05. 14. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Trappista sajt, zsíros, félkem	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		





2024. 05. 14. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év												
R	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:		4 047,37	968,27	41,25	28,05	10,13	133,06	4,70	4,55			
2024. 05. 15. szerda (00475) Tojásmentes 1-3 év												
R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
	Kukoricapehely (corn flakes)	244,53	58,50	1,13	0,47	0,17	12,30	1,38	0,28			
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	31,52	7,54	0,01	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00			
	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			
E	Bazsalikomos csirkemáj B*T.M.	404,92	96,87	12,01	4,55	1,14	1,88	0,00	0,59			
	Karfiolfőzelék mir. bölcsi T.M.	528,22	126,37	4,90	4,87	0,54	15,57	2,00	1,03			
U	Kockasajt ízesített, félzs. 17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			





2024. 05. 15.		00475										
U	Sárgarépa friss	16,81	4,02	0,12	0,02	0,00	0,81	0,00	0,03			
	Összesen:	3 373,51	807,05	38,29	19,38	6,82	116,38	5,60	3,80			
2024. 05. 16.		(00475)										
csütörtök		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	  		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06			
	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	Gyümölcslé 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00			
E	Vadas pulykatokány B.GTM	851,17	203,63	12,41	10,25	2,18	14,94	0,63	0,33	  		
	Tészta köret spagetti B.tojás	710,04	169,87	0,80	2,21	0,21	36,50	0,00	0,20			
U	Tavaszi túrókrém B*	133,44	31,92	2,84	1,74	1,13	1,17	0,76	0,35	 		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Összesen:	3 681,33	880,70	33,53	19,18	4,89	138,76	7,89	2,52			
2024. 05. 17.		(00475)										
péntek		Tojásmentes 1-3 év										
R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10			
	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			





2024. 05. 17. péntek (00475) Tojásmentes 1-3 év	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:	4 199,23	998,71	49,53	24,60	8,07	144,00	2,49	2,05	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

