



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 (00492) Tejmentes 4-6 év | T Citromos tea ovi | 308,21 | 73,73 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,11 | 17,98 | 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 Palócleves mir O*T.M. | 641,89 | 153,56 | 10,17 | 7,70 | 1,68 | 10,56 | 0,00 | 1,25 | | |
| | Tejberizs O* T.M. | 1 289,67 | 308,53 | 4,78 | 4,31 | 1,04 | 61,44 | 26,02 | 0,17 | | |
| | Kakaós porcukor ovi* | 324,54 | 77,64 | 0,63 | 0,45 | 0,20 | 17,26 | 17,00 | 0,07 | | |
| | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | 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: | 5 215,16 | 1 247,63 | 33,47 | 39,66 | 10,78 | 184,11 | 62,70 | 4,34 | |
| 2024. 05. 14. kedd (00492) Tejmentes 4-6 év | T Citromos tea ovi | 308,21 | 73,73 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,11 | 17,98 | 0,00 | | |
| | Tojáskrém O*T.M. | 424,31 | 101,51 | 1,51 | 10,41 | 2,80 | 0,32 | 0,00 | 0,47 | | |
| | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | |
| | Újhagyma | 1,08 | 0,26 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | | |





| 2024. 05. 14. kedd (00492) Tejmentes 4-6 év | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| E | Zöldségleves ovi*tej, tojás | 324,37 | 77,60 | 1,90 | 3,90 | 0,42 | 8,45 | 0,00 | 1,06 | | | |
| | Sertés pörkölt O* | 816,84 | 195,42 | 10,67 | 16,36 | 5,00 | 2,45 | 0,23 | 1,07 | | | |
| | 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 | 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: | | 4 401,70 | 1 007,50 | 32,73 | 35,76 | 9,12 | 147,27 | 34,47 | 5,37 | | |
| 2024. 05. 15. szerda (00492) Tejmentes 4-6 év | | | | | | | | | | | | |
| T | Kakaó ovi T.M. | 582,50 | 139,35 | 1,77 | 2,66 | 0,58 | 26,23 | 18,02 | 0,12 | | | |
| | Miniméz 20g-os | 273,50 | 65,43 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 0,00 | | | |
| | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | | |
| E | Fahéjas Szilvaleves O* T.M. | 410,13 | 98,12 | 0,60 | 0,04 | 0,00 | 23,26 | 10,02 | 0,20 | | | |
| | Brokkoli-srúpás csirkeragu OTM | 621,33 | 148,64 | 14,89 | 8,23 | 2,04 | 3,57 | 0,05 | 1,56 | | | |
| | Petrezselymes rizsköret O* | 1 119,30 | 267,78 | 4,89 | 6,68 | 0,77 | 46,70 | 0,00 | 0,80 | | | |
| 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 | | | |
| | Uborka(kígyó) | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | Összesen: | | 5 065,10 | 1 211,74 | 36,96 | 33,97 | 8,14 | 185,34 | 45,89 | 4,78 | | |





| 2024. 05. 16. csütörtök (00492) Tejmentes 4-6 év | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|--|
| T | Rizstej | 349,30 | 83,56 | 0,72 | 1,91 | 0,24 | 15,78 | 7,99 | 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 | Zöldborsóleves O* T.M. | 339,24 | 81,16 | 2,61 | 3,89 | 0,43 | 8,79 | 0,00 | 1,26 | | |
| | | Gyros fűsz. csirkecomb. O* | 652,04 | 56,22 | 16,00 | 9,58 | 1,65 | 1,25 | 0,00 | 0,77 | | |
| | | Burgonyapüré O* T.M. | 894,81 | 214,07 | 4,51 | 3,81 | 0,89 | 39,54 | 2,80 | 0,75 | | |
| | | Sárgarépás saláta O* | 152,52 | 36,49 | 0,61 | 0,10 | 0,02 | 8,01 | 3,84 | 0,30 | | |
| | U | 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: | | 4 988,33 | 1 093,60 | 40,66 | 49,02 | 12,25 | 143,32 | 16,21 | 5,60 | | | |
| 2024. 05. 17. péntek (00492) Tejmentes 4-6 év | | | | | | | | | | | | |
| T | Tejeskávés ovi T.M. | 435,98 | 104,30 | 0,74 | 1,91 | 0,24 | 20,93 | 12,99 | 0,00 | | | |
| | 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 | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2024. 05. 17. péntek (00492) Tejmentes 4-6 év | T | Jégcsap retek | 12,18 | 2,91 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,03 | | |
| | E | Gyümölcsle 100%-os | 427,85 | 102,36 | 1,30 | 0,36 | 0,00 | 21,80 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | Borsos tokány O* TM. | 723,68 | 167,65 | 13,12 | 11,36 | 2,52 | 4,38 | 0,00 | 1,16 | | |
| | | Tészta köret orsó O* | 1 068,35 | 255,59 | 9,00 | 4,82 | 0,69 | 43,74 | 0,00 | 0,77 | | |
| | U | Kókuszgurt (málnás) 120g | 520,00 | 124,40 | 1,45 | 11,64 | 9,93 | 5,28 | 1,87 | 0,11 | | |
| | | Összesen: | 4 509,73 | 1 073,40 | 34,13 | 45,64 | 17,90 | 131,34 | 15,71 | 3,40 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

