



## Tételes étlap 2023.09.11. - 2023.09.17.

| Diéta   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2023. 09. 11.<br>hétfő<br>(00471)<br>1-3 év tejmentes | 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   |            |          |
|   | 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                         | 145,41       | 34,79          | 0,40        | 0,40     | 0,00           | 7,00           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|   | E Fűszeres halfalatok B*       | 456,61       | 109,24         | 12,11       | 6,60     | 1,10           | 0,30           | 0,00      | 0,08   |            |          |
|   | Cukkinis sárgarépa főz *B.T.M. | 482,34       | 115,39         | 3,26        | 3,52     | 0,37           | 17,35          | 0,80      | 0,81   |            |          |
|   | U Kacsamáj krém EUROFOD        | 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   |            |          |
|   | Retek hónapos                  | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   |            |          |
| Összesen:   | 4 308,06                       | 734,95       | 32,09          | 45,61       | 30,96    | 124,93         | 15,88          | 2,50      |        |            |          |
| 2023. 09. 12.<br>kedd<br>(00471)<br>1-3 év tejmentes  | R Kakaó bölcsei T.M.           | 534,50       | 127,87         | 1,39        | 2,58     | 0,72           | 24,61          | 17,18     | 0,01   |            |          |
|   | Főtt tojás bölcsei             | 138,10       | 33,04          | 2,70        | 2,40     | 0,62           | 0,12           | 0,00      | 0,07   |            |          |
|   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 265,61       | 63,54          | 0,02        | 7,00     | 1,90           | 0,04           | 0,00      | 0,10   |            |          |
|   | Zsemle                         | 363,41       | 86,94          | 3,13        | 0,41     | 0,12           | 17,14          | 0,38      | 0,39   |            |          |
|   | Újhagyma 12% db                | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   |            |          |





| 2023. 09. 12.<br>kedd<br>(00471)<br>1-3 év tejmentes   |                                |                 |               |              |              |             |               |              |             |  |  |
|--|--------------------------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|--|--|
| <b>T</b>   | Banán                          | 351,02          | 83,98         | 1,04         | 0,08         | 0,00        | 19,36         | 0,00         | 0,04        |  |  |
| <b>E</b>   | Húsgombóc bölcsei              | 709,82          | 169,81        | 7,66         | 7,78         | 2,69        | 17,08         | 0,00         | 0,07        |  |  |
|  | Paradicsom mártás bölcsei      | 665,98          | 137,42        | 3,78         | 5,05         | 0,54        | 24,47         | 5,99         | 0,30        |  |  |
|  | Tört burgonya féladag bölcsei  | 195,97          | 46,88         | 1,25         | 0,10         | 0,01        | 10,00         | 0,00         | 0,10        |  |  |
| <b>U</b>   | Pulyka felvágott               | 69,30           | 16,58         | 2,55         | 0,42         | 0,14        | 0,63          | 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                         | 363,41          | 86,94         | 3,13         | 0,41         | 0,12        | 17,14         | 0,38         | 0,39        |  |  |
|  | <b>Összesen:</b>               | <b>3 922,73</b> | <b>916,54</b> | <b>26,67</b> | <b>33,23</b> | <b>8,76</b> | <b>130,63</b> | <b>23,93</b> | <b>1,57</b> |  |  |
| 2023. 09. 13.<br>szerda<br>(00471)<br>1-3 év tejmentes |                                |                 |               |              |              |             |               |              |             |  |  |
| <b>R</b>   | Csipkebogyótea bölcsei         | 87,22           | 20,87         | 0,06         | 0,01         | 0,00        | 5,08          | 5,00         | 0,00        |  |  |
|  | Kefír 140 gr                   | 246,62          | 59,00         | 0,00         | 3,00         | 0,00        | 4,40          | 4,20         | 0,10        |  |  |
|  | Margarin, csészés 32% zsírt.   | 213,18          | 51,00         | 0,00         | 5,00         | 1,40        | 0,00          | 0,00         | 0,12        |  |  |
|  | Zsemle                         | 363,41          | 86,94         | 3,13         | 0,41         | 0,12        | 17,14         | 0,38         | 0,39        |  |  |
| <b>T</b>   | Nektarin                       | 231,08          | 55,28         | 0,94         | 0,46         | 0,05        | 11,78         | 0,00         | 0,00        |  |  |
| <b>E</b>   | Kassai burg.leves B* TM.       | 551,00          | 131,82        | 9,25         | 6,98         | 1,62        | 7,71          | 0,00         | 0,73        |  |  |
|  | Tejbeköles, Kakaós pc B* TM.   | 928,07          | 222,03        | 3,58         | 2,82         | 0,60        | 45,32         | 17,48        | 0,20        |  |  |
|  | Őszibarack                     | 80,96           | 19,37         | 0,40         | 0,50         | 0,00        | 3,00          | 0,00         | 0,00        |  |  |
| <b>U</b>   | Sonkakrém házi bölcsei 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        |  |  |





| 2023. 09. 13.              | (00471)                     | U         | Jégcsap retek                  | 18,27    | 4,37   | 0,36  | 0,03  | 0,00   | 0,66   | 0,00  | 0,04 |  |
|----------------------------|-----------------------------|-----------|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|
|                            |                             |           | Összesen:                      | 3 678,69 | 880,08 | 27,70 | 24,40 | 5,20   | 129,62 | 27,89 | 2,94 |  |
| 2023. 09. 14.<br>csütörtök | (00471)<br>1-3 év tejmentes | R         | Kókusztej                      | 1 236,00 | 0,00   | 3,03  | 32,00 | 28,37  | 4,22   | 0,00  | 0,05 |  |
|                            |                             |           | Párizsi baromfi                | 178,25   | 42,64  | 2,38  | 3,64  | 1,38   | 0,04   | 0,00  | 0,46 |  |
|                            |                             |           | 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 |  |
|                            |                             |           | Zöldpaprika                    | 24,57    | 5,88   | 0,36  | 0,09  | 0,00   | 0,90   | 0,00  | 0,00 |  |
|                            |                             | T         | Gyümölcslé 100%-os             | 213,93   | 51,18  | 0,65  | 0,18  | 0,00   | 10,90  | 0,00  | 0,00 |  |
|                            |                             | E         | Csirkepaprikás B*TM            | 496,07   | 118,68 | 9,67  | 8,02  | 1,23   | 1,82   | 0,20  | 0,90 |  |
|                            |                             |           | Tészta köret Farfalle B.       | 760,72   | 181,99 | 6,80  | 4,78  | 0,68   | 27,72  | 0,00  | 0,77 |  |
|                            |                             |           | Vegyes friss saláta bölcsi     | 82,91    | 19,84  | 0,66  | 0,10  | 0,02   | 3,96   | 1,00  | 0,35 |  |
|                            |                             | U         | Alma                           | 145,41   | 34,79  | 0,40  | 0,40  | 0,00   | 7,00   | 0,00  | 0,01 |  |
|                            | Abonett gluténmentes        | 574,33    | 137,40                         | 7,33     | 0,94   | 0,12  | 24,73 | 0,00   | 0,43   |       |      |  |
|                            |                             | Összesen: | 4 704,62                       | 829,82   | 37,55  | 57,96 | 33,93 | 115,60 | 1,95   | 3,84  |      |  |
| 2023. 09. 15.<br>péntek    | (00471)<br>1-3 év tejmentes | 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 |  |
|                            |                             |           | Petrezselymes ráma B* T.M.     | 266,12   | 63,66  | 0,03  | 7,00  | 1,90   | 0,06   | 0,00  | 0,10 |  |





|  |                            |                     |                          |        |        |       |       |        |      |      |      |  |
|--|----------------------------|---------------------|--------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|------|------|------|--|
| <b>2023. 09. 15.<br/>péntek</b><br>(00471)<br>1-3 év tejmentes | <b>R</b>                   | 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 |      |  |
|  | <b>T</b>                   | Körte               | 221,51                   | 52,99  | 0,40   | 0,30  | 0,00  | 12,00  | 0,00 | 0,01 |      |  |
|  |                            | <b>E</b>            | Zabpelyhes fasírt B T.M. | 552,84 | 132,26 | 11,27 | 6,25  | 0,95   | 7,52 | 0,04 | 0,63 |  |
|  | Kelkáposzta főzelék bölcsi |                     | 590,64                   | 141,30 | 6,20   | 3,31  | 0,37  | 21,31  | 0,00 | 0,60 |      |  |
|  | <b>U</b>                   | Harcspástétom 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 |      |  |
|  |                            | Kaliforniai paprika | 38,70                    | 9,26   | 0,30   | 0,09  | 0,01  | 1,81   | 0,00 | 0,00 |      |  |
|  | <b>Összesen:</b>           |                     | 4 815,19                 | 856,27 | 34,72  | 56,02 | 33,25 | 128,13 | 1,57 | 3,14 |      |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

