



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. hétfő (00703) Tej-tojás-szójamentes 4-6év	T Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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 Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
	Chilis bab O*	1 776,55	411,87	18,22	21,77	6,03	38,54	0,00	3,84		
	Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	U Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Összesen:	5 203,83	1 231,80	30,15	41,71	11,33	183,67	20,36	7,41		
2023. 09. 12. kedd (00703) Tej-tojás-szójamentes 4-6év	T Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Fekete áfonya dzsem	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		
	E Húsleves O** tojás	149,73	35,82	1,10	0,24	0,00	7,15	0,00	0,79		
	Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
	Paradicsomos káposzta O*	625,68	133,26	4,52	4,27	0,47	22,72	4,00	1,06		





2023. 09. 12. kedd	(00703) Tej-tojás- szójamentes 4	E	Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39			
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
			Knuspi ropogós kenyér 75g	506,30	121,13	3,68	0,38	0,00	24,90	0,00	0,00			
			Összesen:	3 356,96	786,69	35,96	13,01	3,13	131,61	23,11	3,19			
2023. 09. 13. szerda	(00703) Tej-tojás-szójamentes 4-6év	T	Epres rizstej TM*	349,30	83,56	0,72	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00			
			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	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
		E	Magyaros Burgonyaleves O*D.	527,05	126,09	2,56	5,38	0,60	16,43	0,00	0,62			
			Hentes tokány O*	968,87	229,60	11,64	18,98	6,23	3,34	0,03	1,01			
			Tészta kör. szarvacska O*G.M.	873,10	208,87	0,96	3,20	0,32	43,80	0,00	0,20			
		U	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			
			Összesen:	4 652,61	1 110,87	28,66	35,10	8,39	166,07	25,75	3,57			





2023. 09. 14. csütörtök											
Tej-tojás-szójamentes 4-6év (00703)											
T	Tejeskávé ovi T.M.	435,98	104,30	0,74	1,91	0,24	20,93	12,99	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	Kertészleves O* tojás	278,12	66,54	1,74	3,07	0,34	7,76	0,00	0,83	
		Sült csirkecomb O* diéta	772,54	184,82	20,96	10,78	1,95	0,77	0,00	1,02	
		Meggymártás O* T.M.	665,92	159,31	1,64	0,79	0,00	34,54	9,99	0,02	
	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	
Uborka(kígyó)		9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
Összesen:		4 667,83	1 116,70	42,68	43,35	10,39	134,08	24,68	4,72		
2023. 09. 15. péntek											
Tej-tojás-szójamentes 4-6év (00703)											
T	Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07		
	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		
E	Zöldbableves ovi*tej, tojás	244,62	58,52	2,18	2,11	0,21	7,51	0,00	1,18		
	Paprikás natúr sertésszelet O*	711,18	170,14	13,54	10,53	2,37	5,10	0,00	0,91		





2023. 09. 15. péntek (00703) Tej-tojás-szójamentes 4-6év	E	Rizi-bizi mir. O* diéta	1 190,60	284,83	6,90	5,87	0,67	50,70	0,00	0,41	
		Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74	
	U	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52	
		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	
		Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03	
		Összesen:	6 182,39	1 084,78	44,20	73,55	44,43	163,55	19,96	5,56	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

