



Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

| Diéta   | Étlap tétel                             | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2023. 09. 18. hétfő<br>(00703)<br>Tej-tojás-szójamentes 4-6év | <b>T</b> Citromos tea ovi               | 307,05       | 73,46          | 0,08        | 0,02     | 0,00         | 18,11          | 17,98     | 0,00   |            |          |
|   | Téliszalámi                             | 432,21       | 103,40         | 4,60        | 9,40     | 3,80         | 0,10           | 0,10      | 0,90   |            |          |
|   | 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   |            |          |
|   | <b>E</b> Sárgaborsó leves pulyk O* T.M. | 882,70       | 211,17         | 13,57       | 8,05     | 1,56         | 20,80          | 0,00      | 1,27   | <br>       |          |
|   | Tejberizs O* T.M.                       | 1 043,39     | 249,62         | 3,52        | 3,41     | 0,64         | 50,91          | 15,98     | 0,03   |            |          |
|   | Kakaós porcukor ovi*                    | 324,54       | 77,64          | 0,56        | 0,65     | 0,38         | 17,30          | 16,98     | 0,00   |            |          |
|   | Alma                                    | 145,41       | 34,79          | 0,40        | 0,40     | 0,00         | 7,00           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|   | <b>U</b> 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:    | 5 567,75       | 1 332,01    | 29,55    | 37,54        | 11,14          | 215,65    | 53,04  | 4,33       |          |





| 2023. 09. 19.<br>kedd   |  | Tej-tojás-szójamentes 4-6év<br>(00703) |                                |                |        |        |       |        |       |       |       |      |  |
|-------------------------|--|--|--------------------------------|----------------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--|
| 2023. 09. 20.<br>szerda | Tej-tojás-szójamentes 4-6év<br>(00703) | T                                      | Citromos tea ovi               | 307,05         | 73,46  | 0,08   | 0,02  | 0,00   | 18,11 | 17,98 | 0,00  |      |  |
|                         |  |  | Harcspástétom 130g             | 217,62         | 52,06  | 0,00   | 4,74  | 0,64   | 0,92  | 0,04  | 0,23  |      |  |
|                         |  |  | 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  |      |  |
|                         |  | E                                      | Paradicsom leves ovi* to       | 416,98         | 99,76  | 1,97   | 3,16  | 0,34   | 15,69 | 4,00  | 0,90  |      |  |
|                         |  |  | 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  |      |  |
|                         |  |  | Szőlő                          | 235,93         | 56,44  | 0,42   | 0,21  | 0,00   | 12,67 | 0,00  | 0,00  |      |  |
|                         |  |  | 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:                              | 4 655,18                       | 1 113,68       | 35,03  | 24,68  | 4,25  | 182,74 | 39,77 | 5,04  |       |      |  |
|                         | Tej-tojás-szójamentes 4-6év<br>(00703) | T                                      | Karamellás tej O* T.M.         | 517,13         | 123,72 | 0,72   | 1,91  | 0,24   | 25,77 | 17,98 | 0,00  |      |  |
|                         |  |  | Harcspástétom 130g             | 272,02         | 65,08  | 0,00   | 5,93  | 0,80   | 1,15  | 0,05  | 0,29  |      |  |
|                         |  |  | 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                                      | Karfiolkrémleves mir. ovi*T.M. | 444,37         | 106,31 | 3,09   | 6,19  | 0,70   | 9,44  | 0,80  | 0,81  |      |  |
|                         |  |  | Tarhonyáshús O* tojás          | 1 447,67       | 346,33 | 13,66  | 11,77 | 2,51   | 46,01 | 0,00  | 1,68  |      |  |
|                         |  |  | Káposztasaláta ovi             | 175,87         | 42,07  | 1,41   | 0,17  | 0,03   | 8,65  | 4,00  | 0,31  |      |  |





| 2023. 09. 20.              |  |                                    |          |          |       |       |       |        |       |      |          |
|----------------------------|--|------------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|----------|
| 2023. 09. 21. csütörtök    |  |                                    |          |          |       |       |       |        |       |      |          |
| 2023. 09. 20.              | (00703)<br>Tej-tojás-<br>szójamentes   | U Körte                            | 221,51   | 52,99    | 0,40  | 0,30  | 0,00  | 12,00  | 0,00  | 0,01 |          |
|                            |  | Knuspi ropogós kenyér<br>75g       | 506,30   | 121,13   | 3,68  | 0,38  | 0,00  | 24,90  | 0,00  | 0,00 |          |
|                            |  | Összesen:                          | 4 337,49 | 1 037,68 | 29,41 | 27,52 | 4,52  | 163,40 | 23,58 | 3,87 |          |
| 2023. 09. 21.<br>csütörtök | (00703)<br>Tej-tojás-szójamentes 4-6év | T Kakaó ovi T.M.                   | 582,50   | 139,35   | 1,65  | 2,99  | 0,88  | 26,30  | 17,98 | 0,01 |          |
|                            |  | Zala felvágott                     | 182,25   | 43,60    | 2,60  | 3,60  | 1,48  | 0,22   | 0,10  | 0,44 | <br><br> |
|                            |  | Liga margarin tejmentes<br>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 Csirkebecsinált leves<br>O*diéta | 472,20   | 112,97   | 9,19  | 5,60  | 0,98  | 6,23   | 0,00  | 0,94 | <br>     |
|                            |  | Natúr halfilé ovi* D.              | 451,25   | 107,95   | 12,05 | 6,59  | 1,09  | 0,03   | 0,00  | 0,57 |          |
|                            |  | Parajfőzelék ovi* T.M.             | 489,51   | 117,11   | 3,85  | 5,52  | 0,59  | 12,87  | 2,00  | 0,85 |          |
|                            |  | Zsemle                             | 363,41   | 86,94    | 3,13  | 0,41  | 0,12  | 17,14  | 0,38  | 0,39 |          |
|                            |  | U Zöldséges baromfi szelet         | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 |          |
|                            |  | Liga margarin tejmentes<br>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 |          |
|                            |  | TV paprika                         | 16,38    | 0,00     | 0,24  | 0,06  | 0,00  | 0,60   | 0,00  | 0,00 |          |
|                            |  | Összesen:                          | 4 807,96 | 1 146,30 | 45,27 | 47,39 | 11,30 | 132,05 | 21,96 | 5,04 |          |





2023. 09. 22.

péntek

(00703)

Tej-tojás-szójamentes 4-6év

|   |                                 |                                   |          |        |       |       |       |        |      |      |  |  |
|---|---------------------------------|-----------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| T | Kókusztej                       | 1 648,00                          | 0,00     | 4,04   | 42,66 | 37,83 | 5,62  | 0,00   | 0,07 |      |  |  |
|   | EUROFOUD májkrém<br>kféle 50 gr | 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 |      |  |  |
|   | Sárgarépa friss                 | 33,63                             | 8,04     | 0,24   | 0,04  | 0,01  | 1,62  | 0,00   | 0,06 |      |  |  |
|   | E                               | Gombaleves O*<br>magyaros         | 339,69   | 81,27  | 2,83  | 4,81  | 0,54  | 6,51   | 0,00 | 0,83 |  |  |
|   |                                 | Fokhagymás sertéscsík<br>O* D.    | 548,85   | 131,30 | 12,71 | 8,58  | 2,16  | 0,67   | 0,00 | 1,11 |  |  |
|   |                                 | Zelleres Burgonyap.<br>ovi*G.T.M. | 1 035,39 | 247,70 | 5,38  | 5,14  | 1,25  | 43,77  | 2,00 | 1,61 |  |  |
|   | U                               | Puffasztott rizs (Ham-let)        | 317,68   | 76,00  | 1,68  | 0,70  | 0,12  | 15,44  | 0,44 | 0,16 |  |  |
|   |                                 | Alma                              | 145,41   | 34,79  | 0,40  | 0,40  | 0,00  | 7,00   | 0,00 | 0,01 |  |  |
|   | Összesen:                       |                                   | 4 795,47 | 752,98 | 33,53 | 63,14 | 42,14 | 114,90 | 3,19 | 4,62 |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

