



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 10. 09. hétfő (00474) Tej, toj., hal, marha, mogyoróm. 1-3 év	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			
	Párizsi baromfi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68			
	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			
	T Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01			
	E Sertés sült bölcsi	416,59	99,66	8,49	6,96	1,58	0,65	0,00	0,48			
	Sütőtökfőzelék bölcsi	1 259,69	301,36	6,27	7,01	1,46	53,05	0,00	1,03			
	U EUROFOUD májkrém 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			
	Retek hónapos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Összesen:		5 410,21	998,61	35,27	61,69	36,49	151,05	1,50	3,89		





2023. 10. 10.

kedd

(00474)

Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év

R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	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	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		
	Újhagyma 12% db	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
E	Sertés pörkölt bölcsi	476,59	114,02	8,72	7,96	1,68	1,73	0,00	0,58		
	Finomfőzelék bölcsi T.M.	745,28	178,30	6,60	5,03	0,55	26,24	3,20	0,69		
U	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	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		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	Összesen:	4 221,83	1 010,01	35,01	32,96	8,19	139,56	9,90	4,10		





2023. 10. 11.

szerda

(00474)

Tej, toj., hal, marha, mogyoróm. 1-3 év

R	Kakaó bölcsei T.M.	534,50	127,87	1,39	2,58	0,72	24,61	17,18	0,01	
	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	Sütőtök	487,62	116,66	2,25	0,90	0,00	24,75	0,00	0,03	
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
E	Csirke raguleves B TM.	350,91	83,95	9,23	3,39	0,42	3,94	0,00	1,09	
	Tejberizs B* T.M.	1 023,40	244,83	3,68	3,44	0,99	49,50	19,98	0,02	
U	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	
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
Összesen:		4 520,22	1 081,40	33,64	16,74	3,77	195,39	52,32	3,34	





2023. 10. 12. csütörtök											
2023. 10. 13. péntek											
2023. 10. 12. csütörtök (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	R	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05	
		Padlizsánkrém*TM	20,33	4,86	0,22	0,05	0,00	0,87	0,00	0,60	
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	T	Gyümölcslé 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00	
	E	Lecsós csirketokány bölcsí	525,07	125,61	12,64	7,66	0,94	1,38	0,00	0,59	
		Tészta kör. szarvacska B*GM	599,61	143,45	0,64	2,60	0,26	29,20	0,00	0,20	
	U	Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	
		Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01	
		Összesen:	4 147,75	696,59	31,46	44,41	29,92	118,67	0,75	2,65	
	2023. 10. 13. péntek (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	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	
		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	
		Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	





2023. 10. 13. péntek (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év.	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	E	Sertés aprópecs,csíki bölcsi	524,12	125,39	10,65	8,71	1,97	0,94	0,00	0,31		
		Kelkáposzta főzelék B. GM.	591,58	141,53	5,85	3,50	0,40	21,29	0,00	0,61		
	U	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
		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		
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	Összesen:			4 961,45	891,26	36,16	62,72	35,99	121,30	1,76	3,17	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

