



Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

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. 10. 16. hétfő (00474) Tej,toj,.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsi*TM	415,77	99,47	0,50	1,27	0,16	21,38	11,98	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			
	T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	E Csirkepörkölt mellből bölcsi	376,83	90,15	10,05	5,07	0,63	0,97	0,00	1,06			
	Petrezselymes bföz bölcsi T.M.	850,73	203,52	4,90	4,10	0,46	35,94	0,00	0,80			
	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			
	Póréhagyma	23,12	5,53	0,33	0,05	0,00	0,95	0,00	0,00			
	Összesen:		3 869,45	925,70	30,96	27,07	5,73	135,72	13,58	4,17		





2023. 10. 17.

kedd

(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	
	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	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
E	Fűszeres halfalatok B*	456,61	109,24	12,11	6,60	1,10	0,30	0,00	0,08	
	Finomfőzelék bölcsi T.M.	745,28	178,30	6,60	5,03	0,55	26,24	3,20	0,69	
U	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	
	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
Összesen:		5 028,52	907,30	38,16	56,33	33,76	138,55	4,70	3,53	





2023. 10. 18.

szerda

(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		
	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	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00	
	E	Csontleves tésztabet. B. GTM.	206,66	49,44	2,06	1,10	0,15	7,77	0,00	1,07	
		Bolognai Spagetti b T.To.M.	1 305,60	289,89	7,78	12,62	3,32	41,54	0,00	0,38	
	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	
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:	4 994,51	876,71	27,40	49,33	33,02	162,57	15,08	3,05		





2023. 10. 19.
csütörtök

(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	
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52	
	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	
T	Gyümölcslé 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00	
E	Bazsalikomos csirkemáj B*	407,76	97,55	12,03	4,56	1,14	2,02	0,00	0,59	
	Tökfőzelék mir. bölcsi T.M.	491,93	117,69	2,68	3,95	0,42	17,53	3,00	0,53	
U	Zalaikrém házi bölcsi T.M.	440,12	105,29	4,69	9,47	3,13	0,20	0,00	0,80	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
Összesen:		3 773,64	902,79	37,36	27,37	7,09	122,43	9,58	4,10	





2023. 10. 20.

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		
	Főtt virsli bölcsi	377,87	90,40	4,80	8,00	2,40	0,04	0,00	0,76		
	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		
	T	Őszibarack	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01	
	E	Zöldfűszeres cs.comb filé*B TM	388,40	26,40	10,49	5,43	0,98	0,45	0,00	0,62	
		Szilvamártás mir. bölcsi TM.	553,27	132,36	2,32	0,12	0,01	29,41	9,99	0,01	
		Tört burgonya féladag bölcsi	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10	
	U	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	
Összesen:		4 692,06	760,29	37,87	48,59	32,13	135,13	10,74	2,81		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

