



## 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.<br>hétfő<br>(00472)<br>Tej-tojásmentes 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 Harcsapástétom 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   |            |          |
|   | Póréhagyma                      | 23,12        | 5,53           | 0,33        | 0,05     | 0,00           | 0,95           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|   | Összesen:                       | 3 712,46     | 888,15         | 28,70       | 23,46    | 4,14           | 135,59         | 13,51     | 3,71   |            |          |
| 2023. 10. 17.<br>kedd<br>(00472)<br>Tej-tojásmentes 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   |            |          |





| 2023. 10. 17.<br>kedd<br>(00472)   |                               | Tej-tojásmentes 1-3 év |        |        |       |       |        |       |      |      |      |  |
|------------------------------------|-------------------------------|------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|--|
| 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 | <br> |  |
|                                    |                               | 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.<br>szerda<br>(00472) |                               | Tej-tojásmentes 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 | <br> |      |  |
|                                    | 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.<br>csütörtök<br>(00472)<br>Tej-tojásmentes 1-3 év |                                |          |        |       |       |        |       |      |      |  |  |
|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|--|
| R   | Csipkebogyótea bölcsei         | 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 Gyümölcsle 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. bölcsei T.M.   | 491,93   | 117,69 | 2,68  | 3,95  | 0,42   | 17,53 | 3,00 | 0,53 |  |  |
|   | U Zalaikrém házi bölcsei 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 |      |  |  |
| R   | Kókusztej                      | 1 236,00 | 0,00   | 3,03  | 32,00 | 28,37  | 4,22  | 0,00 | 0,05 |  |  |
|   | Főtt virsli bölcsei            | 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 |  |  |





|  |           |                                   |          |        |       |       |       |        |       |      |      |  |
|--|-----------|-----------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|
| 2023. 10. 20.<br>péntek<br>(00472)<br>Tej-tojásmentes 1-3 év | T         | Őszibarack                        | 161,93   | 38,74  | 0,80  | 1,00  | 0,00  | 6,00   | 0,00  | 0,01 |      |  |
|  | E         | Zöldfűszeres cs.comb<br>filé*B TM | 388,40   | 26,40  | 10,49 | 5,43  | 0,98  | 0,45   | 0,00  | 0,00 | 0,62 |  |
|  |           | Szilvamártás mir. bölcsi<br>TM.   | 553,27   | 132,36 | 2,32  | 0,12  | 0,01  | 29,41  | 9,99  | 0,01 | 0,01 |  |
|  |           | Tört burgonya féladag<br>bölcsi   | 195,97   | 46,88  | 1,25  | 0,10  | 0,01  | 10,00  | 0,00  | 0,10 | 0,10 |  |
|  | U         | Banán                             | 438,77   | 104,97 | 1,30  | 0,10  | 0,00  | 24,20  | 0,00  | 0,06 | 0,06 |  |
|  |           | Abonett gluténmentes              | 574,33   | 137,40 | 7,33  | 0,94  | 0,12  | 24,73  | 0,00  | 0,43 | 0,43 |  |
|  | Összesen: |                                   | 4 692,06 | 760,29 | 37,87 | 48,59 | 32,13 | 135,13 | 10,74 | 2,81 | 2,81 |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

