



Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

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. 16. hétfő (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsi*	518,34	124,00	4,55	3,74	2,02	17,93	6,65	0,15		
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	31,52	7,54	0,01	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00		
	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	920,18	220,14	5,25	5,93	1,90	35,55	0,66	0,82		
	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:	3 650,39	873,30	33,09	21,59	6,06	131,72	8,85	3,78		
2023. 10. 17. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Párizsi baromfi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
	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. kedd											
2023. 10. 18. szerda											
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	709,80	169,81	8,45	5,54	1,57	21,16	0,00	0,48	
	U	Padlizsánkrém	89,76	21,47	1,17	1,37	0,56	1,07	0,17	0,62	
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
		Kefír 140 gr	246,62	59,00	0,00	3,00	0,00	4,40	4,20	0,10	
	Összesen:	3 864,74	924,57	42,47	28,86	8,05	116,36	5,87	3,52		
Tojásmentes 1-3 év	R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
		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.G.T.M.	1 318,07	293,42	8,12	12,67	3,42	41,83	0,00	0,37	
	U	Sajtkrém bölcsi	569,88	136,34	5,54	12,62	6,87	0,36	0,00	0,51	
		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:	4 718,25	1 106,86	35,35	34,20	13,90	166,95	15,08	3,67		





2023. 10. 19. csütörtök											
(00475) Tojásmentes 1-3 év											
R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Túrókrém petrezselymes bölcsi	35,93	8,60	0,87	0,46	0,31	0,23	0,22	0,20		
	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. bölcsi	783,30	187,39	3,83	3,28	1,01	15,75	1,92	0,10		
	U Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
	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:		3 467,19	829,48	32,31	13,13	2,92	121,78	9,24	2,63		
2023. 10. 20. péntek											
(00475) Tojásmentes 1-3 év											
R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	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		





2023. 10. 20. péntek (00475) Tojásmentes 1-3 év	E	Zöldfűszeres csirkecomb filé*B	529,10	60,06	10,91	5,82	1,24	1,08	0,63	0,64		
		Szilvamártás mir. bölcsi	490,37	117,31	2,11	1,32	0,76	23,62	10,32	0,02		
		Tört burgonya féladag bölcsi	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10		
	U	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Abonett gluténmentes	287,16	68,70	3,67	0,47	0,06	12,36	0,00	0,21		
		Összesen:	3 843,86	853,06	40,97	23,87	8,39	125,25	15,06	2,88		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

