



Tételes étlap 2023.10.23. - 2023.10.29.

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. 24. 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		
		Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	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	Sertés aprópecs,csíki bölcsi	524,12	125,39	10,65	8,71	1,97	0,94	0,00	0,31		
		Vegyes zöldségfőzelék *B GTM.	788,95	188,74	5,16	4,09	0,46	32,26	3,20	0,79		
	U	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
		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		
		Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Összesen:	3 993,25	955,32	31,27	33,14	8,13	129,50	22,26	3,25		





2023. 10. 25.

szerda

(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		
	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		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
E	Palócleves mir B GTM.	528,13	126,35	7,90	5,58	1,66	10,08	0,00	1,12		
	Diós tészta B*tojásm.	1 064,01	254,55	3,43	9,76	2,19	37,95	6,99	0,10		
U	Húskrém csirke bölcsiT.M.	329,16	78,75	4,17	6,69	1,51	0,38	0,00	0,99	   	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
	Összesen:	4 113,96	984,21	33,89	32,08	8,23	136,29	13,49	4,79		





2023. 10. 26.
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		
	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		
T	Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
E	Natúr Csirkemell B. GTM.	479,62	114,74	12,70	5,17	0,66	4,22	0,00	0,69		
	Parajfőzelék mir. bölcsi GTM.	432,88	103,56	3,86	3,55	0,37	13,93	2,60	0,87		
	Pirított burgonya 150 g	798,42	191,01	3,75	5,87	0,67	30,00	0,00	1,49		
U	Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
Összesen:		5 772,62	1 085,33	31,84	60,37	34,54	178,78	4,60	5,19		





2023. 10. 27.

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	
	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	
	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	Zöldséges p.tokány*B GTM	747,17	178,75	14,56	9,37	2,44	8,78	0,64	0,76	
	Tészta köret spagetti B. TM.	710,04	169,87	0,80	2,21	0,21	36,50	0,00	0,20	
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	
Összesen:		5 160,91	938,97	35,26	53,35	33,70	154,90	2,40	3,17	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

