



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 (00475) Tojásmentes 1-3 év	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
		Kefír 140 gr	246,62	59,00	0,00	3,00	0,00	4,40	4,20	0,10		
		Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	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		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
		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:	3 736,74	893,96	29,60	26,95	5,64	125,31	26,19	3,28		





2023. 10. 25. szerda (00475) Tojásmentes 1-3 év												
R	Csipkebogyótea bölcsei	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00			
	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			
	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 bölcsei	348,11	83,28	4,16	7,32	2,73	0,38	0,00	0,06			
	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:	4 132,91	988,74	33,88	32,71	9,45	136,29	13,49	3,86			
2023. 10. 26. csütörtök (00475) Tojásmentes 1-3 év												
R	Tej 1,5dl bölcsei	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			
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	90,29	21,60	0,50	2,00	1,30	0,40	0,25	0,09			
	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			





2023. 10. 26. csütörtök (00475) Tojásmentes 1-3 év												
E	Parajfőzelék mir. bölcsi GTM.	432,88	103,56	3,86	3,55	0,37	13,93	2,60	0,87			
	Pírtott burgonya 150 g	798,42	191,01	3,75	5,87	0,67	30,00	0,00	1,49			
	U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
		Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
Összesen:		4 729,97	1 131,58	37,15	30,77	10,05	171,47	17,85	5,48			
2023. 10. 27. 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			
	Kockasajt ízesített, félzs. 17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15			
	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:		4 445,67	1 063,55	39,25	28,17	9,32	159,45	3,11	3,44			





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

