



Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

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. 11. 06. hétfő (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	T Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Bolognai Spagetti O* T.M.	1 642,00	392,82	20,45	12,60	2,57	48,93	0,00	1,93	 	
	Tészta köret spagetti O G.M	855,55	204,68	0,96	2,74	0,26	43,80	0,00	0,29		
	Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
	U 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		
	Összesen:		5 638,14	1 348,84	35,86	28,14	6,15	233,48	33,06	3,93	





2023. 11. 07.

kedd

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

T	Tejeskávés ovi T.M.	435,98	104,30	0,74	1,91	0,24	20,93	12,99	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	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
E	Rántott leves O*tojás m.	214,48	49,54	0,53	3,90	0,44	3,53	0,00	0,89		
	Rozmaringos p.aprópecs. O*TM	638,08	152,65	12,31	11,27	2,51	0,30	0,00	0,59		
	Zöldborsófőzelék ovi* T,M,	914,49	218,78	12,01	4,70	0,46	31,52	2,20	0,62		
	Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
U	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
Összesen:		5 103,00	1 219,03	47,82	48,61	11,46	144,08	17,25	5,35		



















2023. 11. 08. szerda		Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év										
(00547)												
2023. 11. 08. szerda	Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	T	Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00	
			Harcspástétom 130g	217,62	52,06	0,00	4,74	0,64	0,92	0,04	0,23	
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		E	Kertészleves O* tojás	278,12	66,54	1,74	3,07	0,34	7,76	0,00	0,83	
			Tábornok csirkéje O*tej-o.mag	667,64	143,29	16,19	3,14	0,44	16,49	8,10	2,79	
			Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,80	
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Knuspi ropogós kenyér 75g	506,30	121,13	3,68	0,38	0,00	24,90	0,00	0,00	
			Összesen:	3 980,44	935,84	33,47	19,26	2,42	156,59	26,87	5,46	
2023. 11. 09. csütörtök	Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	T	Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07	
			Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
		E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06	





2023. 11. 09. csütörtök												
2023. 11. 10. péntek												
2023. 11. 09. csütörtök	(00547) Tej-toj.-marhahús- mogyoróm. 4-6 év	E	Grill csirkemell O*	702,58	168,08	29,76	4,98	0,74	0,86	0,00	0,23	
			Meggymártás O* T.M.	665,92	159,31	1,64	0,79	0,00	34,54	9,99	0,02	    
		U	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Összesen:	6 096,27	1 064,17	56,74	84,91	49,17	119,09	11,69	4,68			
2023. 11. 10. péntek	(00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	T	Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,65	2,99	0,88	26,30	17,98	0,01	
			Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Karfiol leves O* (fehér)TM	204,39	48,90	0,94	3,86	0,44	2,50	0,00	0,93	
			Sváb sertés aprópecsenye O*	1 457,50	337,73	15,38	28,56	7,88	7,09	0,00	1,27	
			Tört burgonya O*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,02	
			Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44	
		U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
			Összesen:	5 485,28	1 301,31	38,53	56,27	16,81	153,05	35,78	6,16	





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

