



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 (00493) Tej-és tojásmentes 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

(00493)

Tej-és tojásmentes 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-és tojásmentes 4-6 év (00493) | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 2023. 11. 08. szerda | Tej-és tojásmentes 4-6 év (00493) | T | Citromos tea ovi | 307,05 | 73,46 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 18,11 | 17,98 | 0,00 | |
| | | | Harcapástétom 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*G.T.M | 735,77 | 159,59 | 16,90 | 4,51 | 0,44 | 16,75 | 8,10 | 2,87 | |
| | | | 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: | 4 048,57 | 952,14 | 34,18 | 20,63 | 2,42 | 156,85 | 26,87 | 5,54 | |
| 2023. 11. 09. csütörtök | Tej-és tojásmentes 4-6 év (00493) | 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 | |
| | | | 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 | |





| 2023. 11. 09. | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|
| (00493) Tej-és tejtermékek | | | | | | | | | | | | |
| 2023. 11. 10. péntek (00493) Tej-és tejtermékek 4-6 év | U | 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 | | |
| | 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
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

