



Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 20. hétfő (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	R Fahéjas karamellás tej B. TM	518,66	124,08	0,72	1,91	0,24	25,85	17,98	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 Gyümölcsle 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00		
	E Rakott kelkáposzta BölcsiT.M.	869,27	207,96	14,92	8,50	1,76	18,58	0,00	0,81		
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	U 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		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	Összesen:	3 667,85	877,47	29,90	19,63	4,36	142,02	19,48	2,50		





2023. 11. 21.

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 TM.	791,27	189,30	5,73	4,12	0,44	31,75	3,20	0,79	
	U	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	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	
		Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	Összesen:		3 981,36	952,48	32,44	32,55	8,15	128,77	22,26	3,29	





2023. 11. 22.

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 T.M.	387,74	92,76	5,00	8,00	3,06	0,08	0,00	1,00	    	
	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 T.M.	421,26	100,78	8,01	3,03	0,95	10,09	0,00	1,06	
		Diós tészta B*tojásm.	1 064,01	254,55	3,43	9,76	2,19	37,95	6,99	0,10	
	U	Húskrém csirke bölcsi T.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:		4 016,96	961,00	34,20	29,53	8,18	136,34	13,49	4,97	





2023. 11. 23.
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	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
E	Natúr Csirkemell B.	478,36	114,44	13,03	5,19	0,65	3,77	0,00	0,68		
	Parajfőzelék mir. bölcsi T,M.	477,19	114,16	5,43	1,37	0,13	19,76	3,31	0,98		
	Pírtott burgonya 150 g	798,42	191,01	3,75	5,87	0,67	30,00	0,00	1,49		
U	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
Összesen:		5 737,12	1 076,83	33,64	58,24	34,29	179,56	5,31	5,29		





2023. 11. 24.

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		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	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		
	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	Sütőtökös vadas p.tokány*B TM	1 021,32	244,34	16,68	9,92	2,44	21,64	0,64	0,93		
	Tészta köret spagetti B.tojás	710,04	169,87	0,80	2,21	0,21	36,50	0,00	0,20		
U	Párizsi baromfi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
	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:		5 861,36	1 106,54	39,62	64,10	36,88	168,18	2,24	4,02		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

