



Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

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. 20. hétfő (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Fahéjas karamellás tej bölcsei	546,74	130,80	5,10	4,20	2,28	18,02	9,99	0,17		
	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		
	T Gyümölcsle 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00		
	E Rakott kelkáposzta B. GTM.	853,07	204,08	14,06	7,98	1,73	18,75	0,00	0,79		
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	U Kőrözött túró házi bölcsei*	184,01	44,02	4,25	2,37	1,55	1,37	1,09	0,33	 	
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	Összesen:	3 519,63	842,01	36,02	19,08	6,63	127,18	12,31	2,95		
2023. 11. 21. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Csipkebogyótea bölcsei	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		





2023. 11. 21. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év		E	Sertés aprópecs,csíki bölcsi	524,12	125,39	10,65	8,71	1,97	0,94	0,00	0,31	
			Vegyés zöldségfőzelék *B	861,63	206,13	8,28	5,70	1,62	29,86	0,00	0,88	
		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:	3 954,23	945,99	33,34	32,44	8,04	122,73	22,99	3,45	
2023. 11. 22. szerda (00475) Tojásmentes 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	770,30	184,28	8,36	12,04	5,44	10,57	0,44	1,09	
			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	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:	4 375,08	1 046,67	34,34	39,17	13,23	136,78	13,93	3,83	





2023. 11. 23. csütörtök (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			
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	90,29	21,60	0,50	2,00	1,30	0,40	0,25	0,09			
	Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00			
	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	457,95	109,56	5,65	4,72	1,29	10,99	0,00	0,33		
		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:		4 675,23	1 118,48	39,17	31,99	10,96	163,48	15,25	4,93			
2023. 11. 24. 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			





2023. 11. 24. péntek (00475) Tojásmentes 1-3 év	R	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.tojásm	710,04	169,87	0,80	2,21	0,21	36,50	0,00	0,20	
	U	Párizsi baromfi	178,24	42,64	2,38	3,64	1,37	0,04	0,00	0,45	
		Liga margarin tejmentes 20% zs	265,60	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:	4 807,76	1 150,18	41,35	31,36	10,37	171,83	2,85	3,62	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

