



### 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 (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	<b>T</b> Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	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		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	<b>E</b> Legényfogó leves O* T.M.	439,19	105,07	7,64	4,81	1,04	7,63	0,48	0,89		
	Tejbedara szórattal O. T.M.	1 334,94	319,36	5,59	3,61	1,00	65,75	27,97	0,01		
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,56	0,65	0,38	17,30	16,98	0,00		
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	<b>U</b> 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:		3 967,19	949,09	25,00	10,90	2,65	183,80	64,16	1,70	





2023. 11. 21.

kedd

(00547)

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			
	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			
	E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
		Bácska Rizseshús O*	1 995,53	477,40	15,85	23,91	6,20	49,12	0,00	1,31		
		Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74		
	U	Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,08	0,68		
		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		
		Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03		
Összesen:		6 608,92	1 186,82	39,06	89,74	50,61	157,80	22,58	5,58			





2023. 11. 22.

szerda

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

<b>T</b>	Tejeskávé ovi T.M.	435,98	104,30	0,74	1,91	0,24	20,93	12,99	0,00		
	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		
	<b>E</b>	Zöldbableves ovi*tej, tojás	244,62	58,52	2,18	2,11	0,21	7,51	0,00	1,18	
		Sült hal ovi	763,59	182,68	17,18	9,14	1,49	7,78	0,00	0,90	
		Burgonyapüré O* T.M.	894,81	214,07	4,51	3,81	0,89	39,54	2,80	0,75	
	<b>U</b>	Harcspástétom 130g	362,70	86,77	0,00	7,90	1,07	1,53	0,06	0,39	
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Összesen:	4 642,86	1 106,81	39,62	37,61	7,43	147,35	17,45	5,47		





2023. 11. 23.  
csütörtök

(00547)  
Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

<b>T</b>	Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	<b>E</b>	Gyümölcsleves O* T.M.	487,69	116,67	1,30	0,20	0,00	27,00	16,77	0,16	
		Csirke aprópecsenye O*TM	242,54	58,02	0,30	5,61	0,64	1,51	0,00	0,50	
		Tészta köret Farfalle O*G.M.	873,10	208,87	0,96	3,20	0,32	43,80	0,00	0,49	
	<b>U</b>	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
		Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	
Összesen:		4 053,04	969,62	17,03	21,34	4,16	175,48	35,50	2,50		





2023. 11. 24. péntek (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	<b>T</b>	Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07	
		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	
	<b>E</b>	Húsleves ovi*tojás	279,14	66,78	3,08	2,69	0,87	7,31	0,00	1,24	
		Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17	
		Paradicsomos káposzta O*	625,68	133,26	4,52	4,27	0,47	22,72	4,00	1,06	
		Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
	<b>U</b>	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16	
		Összesen:	4 913,11	764,71	40,00	58,42	41,95	125,95	19,15	3,88	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

