



Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

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. 27. hétfő (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		
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	T Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	E Sertés sült bölcsi	416,59	99,66	8,49	6,96	1,58	0,65	0,00	0,48		
	Burgonyapüré bölcsi*	648,67	155,18	4,36	3,46	1,63	26,13	0,00	0,06		
	Párolt káposztaB*	220,43	52,73	1,90	1,19	0,14	8,23	1,50	0,04		
	U Tavaszi túrókrém B*	133,44	31,92	2,84	1,74	1,13	1,17	0,76	0,35		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	3 453,35	826,14	35,66	21,97	7,13	118,36	4,09	2,84		
2023. 11. 28. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14		
	Zalaikrém házi bölcsi	362,40	86,70	4,85	7,20	3,11	0,62	0,38	0,80		
	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		





2023. 11. 28. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év		T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
2023. 11. 28. kedd (00475) Tojásmentes 1-3 év	E	Zöldségleves mir bölcsi*	218,84	52,35	1,72	2,77	0,31	4,95	0,00	1,06			
		Bolognai Spagetti b.G.T.M.	1 318,07	293,42	8,12	12,67	3,42	41,83	0,00	0,37			
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	U	Májpástétom bölcsi	251,08	60,07	3,40	4,48	0,99	0,92	0,00	0,87			
		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:	4 298,16	1 006,37	36,89	31,50	9,70	144,52	10,24	4,83			
	2023. 11. 29. szerda (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		
			Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00		
			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			
T		Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
E		Fűszeres halfalatok B*	456,61	109,24	12,11	6,60	1,10	0,30	0,00	0,08			
		Karfiolfőzelék B. GTM.	612,23	146,47	4,54	5,89	0,69	18,63	2,40	1,03			
U		Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77				





2023. 11. 29		00475										
U	Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	Összesen:	3 823,89	914,81	37,50	23,57	7,39	134,54	18,78	2,94			
2023. 11. 30.		(00475)										
csütörtök		Tojásmentes 1-3 év										
R	Tejeskávé bölcsi	455,29	108,92	4,58	3,75	2,04	14,12	6,77	0,15			
	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			
	Újhagyma 12% db	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
T	Sütőtök	487,62	116,66	2,25	0,90	0,00	24,75	0,00	0,03			
	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01			
E	Grill csirkemell bölcsi	383,70	91,79	14,84	3,39	0,47	0,37	0,00	0,61			
	Karalábéfézelék bölcsi*T.M.	562,16	134,49	4,40	4,38	0,48	19,07	1,20	0,78			
U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18			
	Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16			
	Összesen:	3 786,68	905,90	37,50	25,23	6,61	127,05	22,22	3,08			
2023. 12. 01.		(00475)										
péntek		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			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06			
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			





2023. 12. 01. péntek (00475) Tojásmentes 1-3 év	R	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	T	Gyümölcslé 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00		
	E	Bazsalikomos csirkemáj B*T.M.	404,92	96,87	12,01	4,55	1,14	1,88	0,00	0,59		
		Rizi-bizi mir. B*	1 089,10	260,55	6,46	5,33	0,61	46,35	0,01	0,37		
		Vegyes friss saláta bölcsi	82,91	19,84	0,66	0,10	0,02	3,96	1,00	0,35		
	U	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
		Összesen:	4 295,59	1 027,66	35,86	22,55	6,70	165,13	3,09	4,05		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

