



Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

| Diéta   | Étlap tétel                           | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2024. 11. 25.<br>hétfő<br>(00705)<br>Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | <b>T</b> Citromos tea ovi             | 308,21       | 73,73          | 0,09        | 0,02     | 0,00         | 18,11          | 17,98     | 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   |            |          |
|   | TV paprika                            | 16,38        | 0,00           | 0,24        | 0,06     | 0,00         | 0,60           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|   | <b>E</b> Sárgaborsó leves sertés O*TM | 893,75       | 213,82         | 14,54       | 9,26     | 1,86         | 17,78          | 0,00      | 0,83   |            |          |
|   | Krumplis tészta ovi*GTM               | 1 592,31     | 380,94         | 6,20        | 8,77     | 1,07         | 68,39          | 0,08      | 1,19   |            |          |
|   | <b>U</b> Téliszalámi                  | 432,21       | 103,40         | 4,60        | 9,40     | 3,80         | 0,10           | 0,10      | 0,90   |            |          |
|   | 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:                             | 5 566,05     | 1 327,67       | 40,47       | 50,69    | 13,11        | 174,50         | 19,76     | 5,32   |            |          |





2024. 11. 26.

kedd

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

|          |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |
|----------|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| <b>T</b> | Vaniliás tej 2 dl ovi*TM       | 553,05   | 132,31   | 0,74  | 1,93  | 0,24  | 27,94  | 15,01 | 0,00 |  |
|          | 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 |  |
| <b>E</b> | Tarhonyaleves ovi*tojás        | 225,33   | 53,91    | 1,41  | 0,27  | 0,03  | 11,48  | 0,05  | 1,25 |  |
|          | Kakukkfűves apróhús (pulyka)O* | 538,33   | 128,79   | 12,45 | 8,12  | 2,15  | 1,31   | 0,00  | 0,69 |  |
|          | Finomfőzelék O* T.M.           | 740,73   | 177,21   | 6,44  | 4,76  | 0,52  | 26,66  | 3,40  | 1,02 |  |
|          | Zsemle                         | 363,41   | 86,94    | 3,13  | 0,41  | 0,12  | 17,14  | 0,38  | 0,39 |  |
| <b>U</b> | Párizsi sertés                 | 196,46   | 47,00    | 2,00  | 4,22  | 1,44  | 0,44   | 0,10  | 0,40 |  |
|          | 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 |  |
|          | Jégcsap retek                  | 12,18    | 2,91     | 0,24  | 0,02  | 0,00  | 0,44   | 0,00  | 0,03 |  |
|          | Összesen:                      | 5 062,20 | 1 211,05 | 41,57 | 45,95 | 12,14 | 154,29 | 20,54 | 6,06 |  |





2024. 11. 27.

szerda

(00705)  
Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

|   |                                   |                             |          |          |       |       |       |        |       |      |  |
|---|-----------------------------------|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| T | Citromos tea ovi                  | 308,21                      | 73,73    | 0,09     | 0,02  | 0,00  | 18,11 | 17,98  | 0,00  |      |  |
|   | Csirkemell sonka                  | 70,22                       | 16,80    | 3,70     | 0,16  | 0,04  | 0,16  | 0,08   | 0,52  |      |  |
|   | Liga margarin tejmentes<br>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                                 | Paradicsom leves ovi* to    | 416,98   | 99,76    | 1,97  | 3,16  | 0,34  | 15,69  | 4,00  | 0,90 |  |
|   |                                   | Csirke aprópecsenye<br>O*TM | 242,56   | 58,03    | 0,48  | 5,72  | 0,63  | 1,52   | 0,08  | 0,56 |  |
|   |                                   | Párolt rizs ovi*diéta       | 1 079,15 | 258,17   | 4,80  | 5,75  | 0,67  | 46,50  | 0,00  | 0,80 |  |
|   |                                   | Mandarin                    | 117,59   | 28,13    | 0,42  | 0,18  | 0,00  | 5,88   | 0,00  | 0,00 |  |
|   | 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:                         |                             | 4 386,06 | 1 049,29 | 24,27 | 27,17 | 5,00  | 173,87 | 39,84 | 4,47 |  |





2024. 11. 28.  
csütörtök

(00705)  
Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

|           |                                   |                              |        |        |       |       |        |       |      |      |  |
|-----------|-----------------------------------|------------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|
| <b>T</b>  | Kakaó ovi T.M.                    | 582,50                       | 139,35 | 1,77   | 2,66  | 0,58  | 26,23  | 18,02 | 0,12 |      |  |
|           | Pulykamell sonka                  | 90,29                        | 21,60  | 2,40   | 1,00  | 0,32  | 0,52   | 0,26  | 0,44 |      |  |
|           | Liga margarin tejmentes<br>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 |      |  |
|           | Uborka(kígyó)                     | 9,83                         | 2,35   | 0,20   | 0,02  | 0,00  | 0,34   | 0,00  | 0,01 |      |  |
|           | <b>E</b>                          | Zöldségleves ovi*tej, tojás  | 324,37 | 77,60  | 1,90  | 3,90  | 0,42   | 8,45  | 0,00 | 1,06 |  |
|           |                                   | Zöldséges combragu<br>O*T.M. | 571,90 | 22,18  | 18,33 | 4,81  | 1,11   | 4,85  | 0,00 | 0,80 |  |
|           |                                   | Tört burgonya O*             | 587,92 | 140,65 | 3,75  | 0,30  | 0,04   | 30,00 | 0,00 | 0,51 |  |
|           |                                   | Csemege uborka               | 34,52  | 8,26   | 0,36  | 0,06  | 0,00   | 1,56  | 0,00 | 1,44 |  |
|           | <b>U</b>                          | Kókuszgurt (málnás)<br>120g  | 520,00 | 124,40 | 1,45  | 11,64 | 9,93   | 5,28  | 1,87 | 0,11 |  |
| Összesen: |                                   | 3 846,56                     | 805,58 | 36,44  | 35,70 | 15,48 | 111,56 | 20,90 | 5,41 |      |  |





2024. 11. 29.

péntek

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

|   |                              |                                |          |        |       |       |       |        |      |      |  |  |
|---|------------------------------|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| T | Kókusztej                    | 1 648,00                       | 0,00     | 4,04   | 42,66 | 37,83 | 5,62  | 0,00   | 0,07 |      |  |  |
|   | Kukoricapehely (corn flakes) | 652,08                         | 156,00   | 3,00   | 1,24  | 0,44  | 32,80 | 3,68   | 0,76 |      |  |  |
|   | E                            | Brokkolikrémleves O* diéta     | 133,87   | 32,03  | 1,82  | 0,12  | 0,01  | 5,77   | 0,00 | 0,80 |  |  |
|   |                              | Borsos tokány (lapocka) O*     | 999,47   | 239,11 | 11,09 | 19,95 | 5,74  | 3,49   | 0,00 | 0,69 |  |  |
|   |                              | Tészta köret orsó ovi*tojás    | 873,10   | 208,87 | 0,96  | 3,20  | 0,32  | 43,80  | 0,00 | 0,00 |  |  |
|   | Lilakáposzta saláta *O       | 148,42                         | 35,51    | 1,39   | 0,18  | 0,03  | 7,03  | 2,40   | 0,40 |      |  |  |
|   | U                            | Párizsi sertés                 | 196,46   | 47,00  | 2,00  | 4,22  | 1,44  | 0,44   | 0,10 | 0,40 |  |  |
|   |                              | 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:                    |                                | 5 776,63 | 987,71 | 30,58 | 82,88 | 48,89 | 133,28 | 6,93 | 4,04 |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

