



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 (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	<b>T</b> Citromos tea	347,42	83,11	0,04	0,01	0,00	20,51	20,19	0,00			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15			
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56			
	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	1 592,29	380,93	6,00	8,66	1,08	68,38	0,00	1,13			
	Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44			
	<b>U</b> 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			
	Összesen:		5 531,71	1 319,45	39,43	48,28	12,17	178,43	21,87	6,48		





2023. 11. 28.

kedd

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

T	Vaniliás tej 2 dl ovi*TM	552,21	132,11	0,74	1,91	0,24	27,83	14,99	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			
	E	Tarhonyaleves ovi*tojás	225,32	53,90	1,30	0,20	0,03	11,48	0,00	1,21		
		Kakukkfűves apróhús (pulyka)O*	538,33	128,79	12,45	8,12	2,15	1,31	0,00	1,08		
		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		
	U	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		
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		Összesen:	4 864,89	1 163,84	39,46	41,64	10,70	153,74	20,37	6,01		





2023. 11. 29.

szerda

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

T	Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00	
	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80	
	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	
	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 O*TM	242,54	58,02	0,30	5,61	0,64	1,51	0,00	0,50	
	Bulgur köret o*	1 038,29	248,39	7,40	5,46	0,67	45,72	0,01	1,50	
	Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00	
U	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	
Összesen:		4 751,23	1 136,65	26,60	34,93	9,23	173,05	37,17	5,40	





2023. 11. 30.  
csütörtök

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

<b>T</b>	Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,65	2,99	0,88	26,30	17,98	0,01		
	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		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
<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 O*T.M.	573,32	22,52	18,34	4,81	1,11	4,91	0,00	1,29		
	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>	Gyümölcsle 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:	4 568,71	978,35	33,06	27,71	7,22	174,27	19,98	6,49		





2023. 12. 01. péntek (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		
		Kukoricapehely (corn flakes)	692,40	165,65	1,84	3,92	1,76	30,36	0,00	0,00		
	E	Brokkolikrémleves O* diéta	133,87	32,03	1,82	0,12	0,01	5,77	0,00	0,80		
		Borsos tokány O* TM.	723,68	167,65	13,12	11,36	2,52	4,38	0,00	1,16		
		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	0,60		
	U	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43		
		Összesen:	5 232,57	852,08	31,80	62,48	42,59	145,89	2,40	3,12		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

