



Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|---------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2023. 12. 04. 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 | | | |
| | Párizsi baromfi | 267,37 | 63,96 | 3,57 | 5,46 | 2,06 | 0,06 | 0,00 | 0,68 | | | |
| | Kukoricapehely (corn flakes) | 259,65 | 62,12 | 0,69 | 1,47 | 0,66 | 11,39 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | 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 Szilva | 251,66 | 60,21 | 0,70 | 0,17 | 0,00 | 13,10 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | E Fűszeres halfalatok B* | 456,61 | 109,24 | 12,11 | 6,60 | 1,10 | 0,30 | 0,00 | 0,08 | | | |
| | Sütőköfézelék bölcsi GT.M. | 773,25 | 184,99 | 3,19 | 4,64 | 0,47 | 32,21 | 0,80 | 0,52 | | | |
| | U 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 | | | |
| | Retek hónapos | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Összesen: | | 3 946,16 | 944,06 | 37,86 | 26,66 | 7,73 | 133,55 | 2,30 | 3,06 | | |





2023. 12. 05.

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 | | |
| | Kefír 140 gr | 246,62 | 59,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 4,40 | 4,20 | 0,10 | | |
| | Sonka (szeletelt,csomagolt) 100 | 76,91 | 18,40 | 2,40 | 0,80 | 0,32 | 0,40 | 0,10 | 0,50 | | |
| | 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 | | |
| | 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 | Sertés aprópecs,csíki bölcsi | 524,12 | 125,39 | 10,65 | 8,71 | 1,97 | 0,94 | 0,00 | 0,31 | | |
| | Finomfőzelék bölcsi GT.M. | 747,80 | 178,90 | 5,94 | 4,99 | 0,57 | 27,14 | 3,20 | 0,69 | | |
| U | Zala szeletelt 100 g | 218,70 | 52,32 | 3,12 | 4,32 | 1,78 | 0,26 | 0,12 | 0,53 | | |
| | 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 | | |
| | Uborka(kígyó) | 14,74 | 3,53 | 0,30 | 0,03 | 0,00 | 0,51 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Összesen: | 4 056,00 | 970,34 | 35,29 | 28,44 | 6,41 | 135,06 | 13,85 | 3,89 | | |





| 2023. 12. 06. szerda (00475) Tojásmentes 1-3 év | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|----------|--------|-------|------|--------|-------|-------|------|--|--|--|--|--|
| R | Kakaó bölcsei | 631,11 | 150,98 | 5,16 | 4,51 | 2,49 | 22,30 | 14,99 | 0,15 | | | | | | |
| | 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 | Sütőtök | 487,62 | 116,66 | 2,25 | 0,90 | 0,00 | 24,75 | 0,00 | 0,03 | | | | | |
| | | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | | | | |
| | E | Csirke raguleves B TM. | 350,91 | 83,95 | 9,23 | 3,39 | 0,42 | 3,94 | 0,00 | 1,09 | | | | | |
| | | Tejberizs O* | 1 214,04 | 290,44 | 9,60 | 4,51 | 2,31 | 52,72 | 14,99 | 0,28 | | | | | |
| | | Kakaós porcukor ovi* | 324,54 | 77,64 | 0,56 | 0,65 | 0,38 | 17,30 | 16,98 | 0,00 | | | | | |
| | U | Sonkakrém házi bölcsei T.M. | 232,06 | 55,52 | 3,73 | 4,38 | 1,18 | 0,26 | 0,08 | 0,59 | | | | | |
| | | 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: | | 5 132,01 | 1 227,76 | 43,89 | 20,39 | 7,24 | 213,60 | 62,12 | 3,74 | | | | | | |
| 2023. 12. 07. csütörtök (00475) Tojásmentes 1-3 év | | | | | | | | | | | | | | | |
| R | Tej 1,5dl bölcsei | 377,39 | 90,28 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | | | | | | |
| | Padlizsánkrém | 89,76 | 21,47 | 1,17 | 1,37 | 0,56 | 1,07 | 0,17 | 0,62 | | | | | | |
| | Félbarna kenyér | 541,73 | 129,60 | 4,62 | 0,62 | 0,14 | 25,76 | 0,48 | 0,78 | | | | | | |
| T | Gyümölcsle 100%-os | 213,93 | 51,18 | 0,65 | 0,18 | 0,00 | 10,90 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| E | Lecsós csirketokány bölcsei | 525,07 | 125,61 | 12,64 | 7,66 | 0,94 | 1,38 | 0,00 | 0,59 | | | | | | |
| | Tészta köret orsó B*tojás | 674,95 | 161,47 | 0,80 | 1,28 | 0,11 | 36,50 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |





| 2023. 12. 07. (00475) | | Tajékoztató | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------|-------------|------------------------------|----------|--------|-------|--------|------|--------|------|------|--|
| 2023. 12. 08. péntek (00475) | Tojásmentes 1-3 év | U | Gluténmentes ostya | 880,50 | 210,65 | 0,00 | 4,30 | 1,68 | 41,70 | 1,25 | 1,20 | |
| | | | Mandarin | 195,98 | 46,89 | 0,70 | 0,30 | 0,00 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | Összesen: | 3 499,31 | 837,15 | 25,68 | 19,91 | 5,71 | 135,06 | 1,90 | 3,36 | |
| | | 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 | |
| | | | Vajkrém natúr, 20% zsírt. | 90,29 | 21,60 | 0,50 | 2,00 | 1,30 | 0,40 | 0,25 | 0,09 | |
| | | | 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 | Körte | 221,51 | 52,99 | 0,40 | 0,30 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | | E | Sertés pörkölt bölcsi | 476,59 | 114,02 | 8,72 | 7,96 | 1,68 | 1,73 | 0,00 | 0,58 | |
| | Kelkáposzta főzelék B. GM. | 591,58 | 141,53 | 5,85 | 3,50 | 0,40 | 21,29 | 0,00 | 0,61 | | | |
| U | Sajtkrém bölcsi | 569,88 | 136,34 | 5,54 | 12,62 | 6,87 | 0,36 | 0,00 | 0,51 | | | |
| | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | | |
| | Kaliforniai paprika | 38,70 | 9,26 | 0,30 | 0,09 | 0,01 | 1,81 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Összesen: | 4 093,97 | 979,43 | 39,90 | 33,79 | 13,66 | 125,98 | 1,75 | 3,52 | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

