



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

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. 11. hétfő (00493) Tej-és tojásmentes 4-6 év	T Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	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 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 Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Bolognai Spagetti O* T.M.	1 642,00	392,82	20,45	12,60	2,57	48,93	0,00	1,93		
	Tészta köret spagetti O G.M	855,55	204,68	0,96	2,74	0,26	43,80	0,00	0,29		
	Mandarin	137,19	32,82	0,49	0,21	0,00	6,86	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:	5 590,99	1 337,56	39,05	27,91	6,19	229,20	33,14	4,44	





2023. 12. 12. kedd (00493) Tej-és tojásmentes 4-6 év													
2023. 12. 12. kedd (00493) Tej-és tojásmentes 4-6 év	T	Tejeskávé ovi T.M.	435,98	104,30	0,74	1,91	0,24	20,93	12,99	0,00			
		Paprikás szalámi	357,39	85,50	2,70	6,24	3,20	0,15	0,08	0,60			
		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	Karfiol leves O* (fehér)TM	204,39	48,90	0,94	3,86	0,44	2,50	0,00	0,93			
		Gyros fűsz. csirke hús O*	576,24	137,86	18,60	6,42	0,85	1,25	0,00	0,73			
		Burgonyapüré O* T.M.	894,81	214,07	4,51	3,81	0,89	39,54	2,80	0,75			
		Vegyes friss saláta ovi*	136,04	32,55	0,72	0,10	0,02	7,05	4,00	0,21			
	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
		Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43			
Összesen:		4 449,82	1 064,56	42,22	34,99	8,84	137,48	20,62	4,58				
2023. 12. 13. szerda (00493) Tej-és tojásmentes 4-6 év	T	Karamellás tej O* T.M.	517,13	123,72	0,72	1,91	0,24	25,77	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			
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	E	Lencseleves*O	774,12	185,20	10,64	4,24	0,39	25,90	0,00	0,97			
		Stroganoff csirkemell ragu O*T	814,19	194,78	17,03	10,18	1,21	8,52	0,00	1,33			





2023. 12. 13. szerda (00493)		Tej-és tojásmentes 4									
E	Petrezselymes bulgurO*TM	1 159,53	277,40	8,19	6,45	0,79	50,25	0,00	1,21		
	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		
Összesen:		5 855,97	1 397,03	52,83	52,51	11,64	179,78	19,56	6,03		
2023. 12. 14. csütörtök (00493)		Tej-és tojásmentes 4-6 év									
T	Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Harcspástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29		
	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		
E	Lebbencsleves ovi*tojás	314,70	75,29	1,24	2,97	0,34	10,65	0,00	0,62		
	Natúr Csirkemell ovi tojás	669,71	160,22	18,24	7,27	0,91	5,28	0,00	0,92		
	Zöldborsófőzelék ovi* T,M,	914,49	218,78	12,01	4,70	0,46	31,52	2,20	0,62		
	Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
U	Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
Összesen:		4 703,84	1 125,33	41,59	26,75	4,55	173,44	22,61	4,88		





2023. 12. 15.

péntek

(00493)

Tej-és tojásmentes 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		
		Chilis bab O*	1 777,30	412,05	18,23	21,77	6,03	38,57	0,00	3,84		
		Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	U	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		
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
	Összesen:		6 271,72	1 093,01	40,15	80,88	47,71	156,24	18,08	7,05		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

