



Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 12. 16. hétfő (00471) 1-3 év tejmentes	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsi*TM	416,48	99,64	0,50	1,29	0,16	21,47	12,00	0,00		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	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 Majorannás Csmell csíkok B*	376,54	90,08	9,93	5,33	0,66	0,49	0,00	0,08		
	Zöldbabfőzelék T.M. bölcsi	562,74	134,63	5,45	4,29	0,42	18,14	0,00	0,01		
	U Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	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:		3 729,07	892,12	31,86	30,35	6,98	119,10	13,60	2,28		
2024. 12. 17. kedd (00471) 1-3 év tejmentes	R Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07		
	Kukoricapehely (corn flakes)	244,53	58,50	1,13	0,47	0,17	12,30	1,38	0,28		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		





2024. 12. 17. kedd (00471) 1-3 év tejmentes													
2024. 12. 17. kedd (00471) 1-3 év tejmentes	R	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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
	E	Húsleves b*	344,88	82,02	6,52	2,16	0,66	9,08	0,00	0,17			
		Csőbensült burg. p.mellel B.TM	1 284,21	307,23	12,62	10,67	2,30	38,73	1,63	1,10			
		Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20			
	U	Harcspástétom 130g	1 813,49	433,85	0,00	39,52	5,33	7,67	0,31	1,95			
		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:		7 648,07	1 434,94	41,27	104,93	48,88	170,66	4,92	7,04			
2024. 12. 18. szerda (00471) 1-3 év tejmentes	R	Rizstej	349,30	83,56	0,72	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00			
		Főtt tojás bölcsei	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07			
		Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	E	Bazsalikom csirkemáj B*T.M.	404,92	96,87	12,01	4,55	1,14	1,88	0,00	0,59			
		Brokkoli-karfiolfőz.mir.B*GTM	386,75	92,52	3,54	3,70	0,42	10,53	0,44	0,53			
	U	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52			





2024. 12. 18. szerda	(00471) 1-3 év tejmentes	U	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			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:	3 497,83	836,79	35,97	28,77	6,72	104,75	10,01	3,50		
2024. 12. 19. csütörtök	(00471) 1-3 év tejmentes	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			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		
		E	Húsgombóc bölcsi	709,82	169,81	7,66	7,78	2,69	17,08	0,00	0,07		
			Paradicsom mártás bölcsi	665,98	137,42	3,78	5,05	0,54	24,47	5,99	0,30		
			Tört burgonya féladag bölcsi	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10		
		U	Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11		
			Összesen:	3 856,27	900,64	24,72	37,51	16,74	121,41	13,71	1,88		
2024. 12. 20. péntek	(00471) 1-3 év tejmentes	R	Rizstej	349,30	83,56	0,72	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00		
			Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		





2024. 12. 20. péntek (00471) 1-3 év tejmentes	T	Gyümölcslé 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
	E	Petrezselymes pulyka vagd bT.M	845,90	202,37	15,10	11,01	2,63	10,29	0,18	1,40	 	
		Zöldborsófőzelék mir. B. T.M.	910,30	217,78	10,78	5,10	0,52	31,65	3,20	0,62		
		Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	U	Halkrém bölcsei* T.M.	337,69	80,79	4,01	7,09	1,96	16,58	0,00	0,09	    	
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	      	
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	Összesen:		4 815,76	1 146,22	45,52	27,10	5,81	193,10	25,33	3,71		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
diétetikus

.....  
Gazdaságvezető

