



Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

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. 18. hétfő (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év	R Fahéjas karamellás tej B. TM	518,66	124,08	0,72	1,91	0,24	25,85	17,98	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 Banán	263,26	62,98	0,78	0,06	0,00	14,52	0,00	0,03			
	E Zöldséges bulgur p.hússal *B	1 202,81	287,75	18,33	12,75	5,23	26,34	0,00	0,59	 		
	Céklasaláta, csemege szeletelt	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	2,40	0,37			
	U Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07			
	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			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:		5 797,40	992,67	39,34	73,65	47,79	147,18	21,98	3,36		





2023. 12. 19.

kedd

(00474)

Tej, toj., hal, marha, mogyoróm. 1-3 év

R	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05	
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	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	Alma	58,17	13,92	0,16	0,16	0,00	2,80	0,00	0,00	
E	Sertés pörkölt bölcsi	476,59	114,02	8,72	7,96	1,68	1,73	0,00	0,58	
	Tökfőzelék mir. bölcsi T.M.	491,93	117,69	2,68	3,95	0,42	17,53	3,00	0,53	
U	Húskrém csirke bölcsi T.M.	329,16	78,75	4,17	6,69	1,51	0,38	0,00	0,99	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27	
	Összesen:	4 577,71	799,46	31,71	59,44	34,34	110,52	16,96	4,06	





2023. 12. 20. szerda (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év												
R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00			
	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			
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
T	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00			
E	Pulyka aprópecsenye b	547,64	131,01	11,44	8,95	2,14	1,01	0,00	0,58			
	Sárgarépa főzelék(friss) B. T.M	612,09	146,43	3,46	4,58	0,53	22,33	2,00	0,91			
U	Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20			
	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00			
	Összesen:	3 393,72	811,90	22,40	18,83	4,58	135,20	9,00	3,47			
2023. 12. 21. csütörtök (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év												
R	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05			
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	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			
T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	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			





2023. 12. 21. csütörtök (00474) Tej,toj.,hal,marha		E	Diós tészta B*tojásm.	1 064,01	254,55	3,43	9,76	2,19	37,95	6,99	0,10	
		U	Harcspástétom 130g	181,35	43,39	0,00	3,95	0,53	0,77	0,03	0,20	
			Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
			Összesen:	4 451,51	769,26	28,09	58,52	34,08	107,35	8,41	3,15	
2023. 12. 22. péntek (00474) Tej,toj.,hal,marha,mogyoróm.1-3 év		R	Kókusztej	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05	
			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	
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		T	Gyümölcslé 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00	
		E	Csontleves tésztabet. B. GTM.	206,66	49,44	2,06	1,10	0,15	7,77	0,00	1,07	
			Csirkemáj bazsalikomos b*	524,52	125,48	13,62	6,50	1,41	2,99	0,00	1,26	
			Petrezselymes rizsköret b	723,80	173,16	2,65	6,60	0,76	25,59	0,00	2,17	
		U	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
	Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	 		
			Összesen:	4 866,28	868,49	39,15	59,09	34,42	121,13	0,85	6,29	





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

