



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 (00472) Tej-tojásmentes 1-3 év	<b>R</b> 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			
	<b>T</b> Banán	263,26	62,98	0,78	0,06	0,00	14,52	0,00	0,03			
	<b>E</b> 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			
	<b>U</b> 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		Tej-tojásmentes 1-3 év										
(00472)												
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. bölcsiT.M.	491,93	117,69	2,68	3,95	0,42	17,53	3,00	0,53		
	U	Húskrém csirke bölcsiT.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		Tej-tojásmentes 1-3 év										
(00472)												
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	Fűszeres halfalatok B*	456,61	109,24	12,11	6,60	1,10	0,30	0,00	0,08			
	Sárgarépa-főzelék(friss) B. T.M	612,09	146,43	3,46	4,58	0,53	22,33	2,00	0,91			





2023. 12. 20.	(00472) Tej- tejmentes	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:	3 302,69	790,13	23,07	16,48	3,54	134,49	9,00	2,97		
2023. 12. 21. csütörtök	(00472) Tej-tojásmentes 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		
			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	(00472) Tej-tojásmentes 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		





2023. 12. 22. péntek (00472) Tej-tojásmentes 1-3 év	<b>T</b>	Gyümölcslé 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00			
	<b>E</b>	Csontleves tésztabet. B. GTM.	206,66	49,44	2,06	1,10	0,15	7,77	0,00	1,07			
		Sült hal ovi	763,59	182,68	17,18	9,14	1,49	7,78	0,00	0,90			
		Petrezselymes rizsköret b	723,80	173,16	2,65	6,60	0,76	25,59	0,00	2,17			
	<b>U</b>	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:	5 105,35	925,69	42,71	61,73	34,50	125,92	0,85	5,93			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

