



Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 12. 18. hétfő (00475) Tojásmentes 1-3 év	R Fahéjas karamellás tej bölcsi	546,74	130,80	5,10	4,20	2,28	18,02	9,99	0,17			
	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 Banán	263,26	62,98	0,78	0,06	0,00	14,52	0,00	0,03			
	E Zöldséges rizs p.hús*B GM.	968,40	231,68	14,57	7,32	1,97	26,57	0,00	0,51			
	Céklasaláta, csemege szeletelt	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	2,40	0,37			
	U Tej 2,8 % 1,1	251,59	60,19	3,40	2,80	1,52	5,30	0,00	0,11			
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56			
	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			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:		3 876,62	927,43	39,28	21,65	7,86	139,18	13,99	3,41		





2023. 12. 19. kedd		Tojásmentes 1-3 év													
(00475)															
2023. 12. 20. szerda	(00475)	Tojásmentes 1-3 év	R	Tej 2,8 % 1,1	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
				Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00			
				Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,00	0,06		
				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 GTM.	407,33	97,45	2,37	3,19	0,35	14,52	0,00	0,35			
			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:	3 475,48	831,46	33,45	26,38	6,98	111,20	13,96	3,96						
	(00475)	Tojásmentes 1-3 év	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00			
				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			
				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			





2023. 12. 20. szerda		2023. 12. 21. csütörtök		2023. 12. 22. péntek						
(00475) Tojásmentes 1-3 év		(00475) Tojásmentes 1-3 év		(00475) Tojásmentes 1-3 év						
E	Sárgarépa főzelék (friss) B. T.M	612,09	146,43	3,46	4,58	0,53	22,33	2,00	0,91	
U	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14	
	Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20	
	Összesen:	3 543,61	847,76	29,63	29,04	8,32	113,27	12,46	3,65	
R	Tej 2,8 % 1,1	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06	
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44	
	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	350,15	83,77	8,81	3,55	0,62	3,96	0,10	0,11	
	Diós tészta B*tojásm.	1 064,01	254,55	3,43	9,76	2,19	37,95	6,99	0,10	
U	Harcapástétom 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:	3 433,12	821,32	29,72	26,38	6,99	111,06	8,51	2,25	
R	Tej 2,8 % 1,1	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	106,65	25,51	1,01	1,95	0,00	0,98	0,45	0,14	
	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 (00475) Tojásmentes 1-3 év	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			
		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			
	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:	3 905,53	934,34	43,17	25,28	5,03	130,37	1,20	5,65			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

