



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 (00493) Tej-és tojásmentes 4-6 év	<b>T</b> Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	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		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	<b>E</b> Fokhagyma krémleves O*TM	204,29	48,87	0,90	2,90	0,34	4,73	0,20	0,15		
	Tarhonyáshús O* tojás	1 447,67	346,33	13,66	11,77	2,51	46,01	0,00	1,68		
	Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
	<b>U</b> Pulyka felvágott	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	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		
	Összesen:	3 954,36	942,10	31,17	27,49	6,34	140,45	19,68	4,96		





2023. 12. 19. kedd (00493) Tej-és tojásmentes 4-6 év												
T	Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,65	2,99	0,88	26,30	17,98	0,01			
	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			
	E	Zöldborsóleves O* T.M.	339,24	81,16	2,61	3,89	0,43	8,79	0,00	1,26		
		Kakukkfűves Csirkemell ovi*TM	744,04	178,00	24,72	8,44	1,10	0,61	0,00	1,07		
		Hagymás tört burgonya ovi	862,38	206,31	4,62	4,08	0,47	36,83	0,00	0,81		
		Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74		
	U	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
		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:		5 334,74	1 276,24	52,64	49,69	12,11	150,48	24,46	6,97			
2023. 12. 20. szerda (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		
		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		
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
	E	Gulyásleves O*	522,09	124,90	7,85	5,38	1,20	10,90	0,00	0,51		





2023. 12. 20. szerda											
(00493) Tej-és tejtermékek											
<b>E</b>	Almás rakott tészta*O GM	1 812,39	433,59	5,25	8,84	0,98	81,97	15,58	0,09		
<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		
	<b>Összesen:</b>	<b>5 908,85</b>	<b>1 019,35</b>	<b>31,89</b>	<b>69,49</b>	<b>43,21</b>	<b>168,61</b>	<b>16,33</b>	<b>2,02</b>		
2023. 12. 21. csütörtök											
(00493) Tej-és tojásmentes 4-6 év											
<b>T</b>	Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
	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		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
<b>E</b>	Húsos bableves (pulyka) O*TM	1 867,41	446,75	28,06	12,27	2,24	55,37	0,00	1,96		
	Darás metélt Ovi* T.T.M.	1 674,88	400,69	3,41	4,38	0,42	86,40	22,45	0,40		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
<b>U</b>	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
	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		
	<b>Összesen:</b>	<b>6 623,83</b>	<b>1 584,64</b>	<b>49,41</b>	<b>43,91</b>	<b>10,62</b>	<b>243,88</b>	<b>54,75</b>	<b>5,09</b>		





2023. 12. 22.

péntek

(00493)

Tej-és tojásmentes 4-6 év

<b>T</b>	Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07	
	Sonka (szeletelt, csomagolt) 100	76,91	18,40	2,40	0,80	0,32	0,40	0,10	0,50	
	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	
<b>E</b>	Csontleves ovi*tojásm.	171,62	41,06	1,69	1,05	0,14	6,21	0,00	0,85	
	Sült hal ovi	763,59	182,68	17,18	9,14	1,49	7,78	0,00	0,90	
	Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,80	
<b>U</b>	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:	5 922,26	1 018,64	43,07	72,51	43,86	152,04	15,18	4,82	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

