



Tételes étlap 2025.02.17. - 2025.02.23.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2025. 02. 17. hétfő (00471) 1-3 év tejmentes | 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 | 1 236,00 | 0,00 | 3,03 | 32,00 | 28,37 | 4,22 | 0,00 | 0,05 | | |
| | 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 | | |
| TV paprika | 24,57 | 0,00 | 0,36 | 0,09 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Összesen: | 5 382,50 | 986,10 | 38,39 | 63,02 | 38,32 | 145,48 | 21,98 | 3,34 | | |
| 2025. 02. 18. kedd (00471) 1-3 év tejmentes | 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 | | |





| 2025. 02. 18. kedd (00471) 1-3 év tejmentes | | T | Narancs | 173,11 | 41,41 | 0,60 | 0,20 | 0,00 | 8,50 | 0,00 | 0,01 | |
|--|--|---|------------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| | | E | Sertés aprópecsenye B* TM | 467,41 | 111,82 | 10,78 | 6,89 | 1,76 | 1,54 | 0,00 | 1,03 | |
| | | | 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: | 4 683,47 | 824,75 | 34,21 | 58,41 | 34,42 | 116,03 | 16,96 | 4,52 | |
| 2025. 02. 19. szerda (00471) 1-3 év tejmentes | | R | Csipkebogyótea bölcsi | 87,99 | 21,05 | 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 | |
| | | | Jégcsap retek | 18,27 | 4,37 | 0,36 | 0,03 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,04 | |
| | | T | Mandarin | 195,98 | 46,89 | 0,70 | 0,30 | 0,00 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | |
| | | E | Sertés aprópecs,csíki bölcsí | 524,14 | 125,39 | 10,84 | 8,82 | 1,97 | 0,95 | 0,08 | 0,37 | |
| | | | Sárgarépa-főzelék(friss) B. T.M | 612,09 | 146,43 | 3,46 | 4,58 | 0,53 | 22,33 | 2,00 | 0,91 | |
| | | U | Kókuszgurt 120g | 520,00 | 124,40 | 1,45 | 11,64 | 9,93 | 5,28 | 1,87 | 0,11 | |
| | | | Sós pálcika gluténmentes | 724,18 | 173,25 | 0,90 | 4,50 | 0,32 | 31,50 | 3,24 | 1,67 | |
| | | | Összesen: | 3 857,33 | 922,80 | 26,64 | 41,29 | 16,36 | 110,13 | 13,04 | 4,41 | |





| 2025. 02. 20. csütörtök (00471) 1-3 év tejszentes | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| 2025. 02. 20. csütörtök (00471) 1-3 év tejszentes | R | Kókusztej | 1 236,00 | 0,00 | 3,03 | 32,00 | 28,37 | 4,22 | 0,00 | 0,05 | | |
| | | Szendicskrém, vegán (diétás) | 204,82 | 49,00 | 0,20 | 4,80 | 4,20 | 1,28 | 0,00 | 0,28 | | |
| | | 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 | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 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 | | |
| | | Köleskása mákkal B*TM | 1 247,47 | 298,44 | 13,50 | 7,71 | 4,14 | 43,45 | 11,43 | 0,22 | | |
| | U | Pulykamell sonka | 90,29 | 21,60 | 2,40 | 1,00 | 0,32 | 0,52 | 0,26 | 0,44 | | |
| | | Liga margarin tejszentes 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 | | |
| | Összesen: | 5 008,89 | 902,61 | 41,58 | 57,95 | 39,81 | 129,50 | 13,19 | 3,74 | | | |
| 2025. 02. 21. péntek (00471) 1-3 év tejszentes | R | Kókusztej | 1 236,00 | 0,00 | 3,03 | 32,00 | 28,37 | 4,22 | 0,00 | 0,05 | | |
| | | Tojáskrém B* T.M. | 272,72 | 65,24 | 2,20 | 6,14 | 1,64 | 0,22 | 0,00 | 0,42 | | |
| | | 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 | | |
| | T | Gyümölcsle 100%-os | 320,89 | 76,77 | 0,98 | 0,27 | 0,00 | 16,35 | 0,00 | 0,00 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-----------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2025. 02. 21. péntek (00471) 1-3 év tejmentes | E | Natúr sertéskaraj bölcsi | 550,13 | 131,61 | 11,23 | 7,82 | 1,87 | 3,92 | 0,00 | 0,71 | | |
| | | Tört burgonya bölcsi* | 470,34 | 112,52 | 3,00 | 0,24 | 0,03 | 24,00 | 0,00 | 0,26 | | |
| | | Párolt káposztaB* | 220,43 | 52,73 | 1,90 | 1,19 | 0,14 | 8,23 | 1,50 | 0,04 | | |
| | U | 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: | | 4 837,26 | 861,54 | 35,24 | 49,37 | 32,52 | 143,42 | 16,58 | 3,03 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

