



### Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

| Diéta   | Étlap tétel                           | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2024. 12. 16.<br>hétfő<br>(00037)<br>Tejmentes alsós (ebéd-usi) | <b>T</b> Korpás kenyér 0,5            | 409,99       | 0,00           | 3,58        | 0,55     | 0,04         | 25,00          | 0,00      | 0,41   |            |          |
|   | Gyümölcs tea 7-10év                   | 184,47       | 44,13          | 0,53        | 0,10     | 0,00         | 10,16          | 9,99      | 0,00   |            |          |
|   | Pulyka sonka*                         | 138,60       | 0,00           | 5,10        | 0,84     | 0,27         | 1,26           | 0,00      | 0,64   |            |          |
|   | Liga margarin tejmentes               | 531,22       | 127,09         | 0,04        | 14,00    | 3,80         | 0,08           | 0,00      | 0,20   |            |          |
|   | <b>E</b> Pírtott tészta leves *7-10év | 1 036,56     | 247,98         | 7,11        | 5,97     | 0,75         | 38,40          | 0,00      | 2,12   |            |          |
|   | Sertés pörkölt*7-10év                 | 1 873,71     | 448,26         | 21,69       | 38,06    | 11,28        | 4,16           | 0,00      | 1,69   |            |          |
|   | Tészta köret (klf.) 7-10év            | 1 634,97     | 391,14         | 12,00       | 12,00    | 1,55         | 58,32          | 0,00      | 1,97   |            |          |
|   | Savanyú uborka *                      | 23,02        | 5,51           | 0,24        | 0,04     | 0,00         | 1,04           | 0,00      | 0,96   |            |          |
|   | <b>U</b> Kenyér 0,75kg                | 548,52       | 131,22         | 5,00        | 0,40     | 0,15         | 26,75          | 0,00      | 1,01   |            |          |
|   | Alma *                                | 58,17        | 13,92          | 0,16        | 0,16     | 0,00         | 2,80           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|   | Pástétom 30g *                        | 329,11       | 78,73          | 4,14        | 6,60     | 2,44         | 0,60           | 0,00      | 0,84   |            |          |
|   | Összesen:                             | 6 768,34     | 1 487,98       | 59,59       | 78,72    | 20,28        | 168,57         | 9,99      | 9,84   |            |          |





| 2024. 12. 17.<br>kedd<br>(00037)<br>Tejmentes alsós (ebéd-usi)   |                         |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|--|-------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| T  | Sonkakrém diéta x       | 450,41   | 63,55    | 6,82  | 8,12  | 2,27 | 1,72   | 0,00  | 0,95 |  |  |
|  | Magvas kenyér 0,5kg     | 688,82   | 164,79   | 7,20  | 2,85  | 0,65 | 27,38  | 0,00  | 0,99 |  |  |
|  | Gyümölcs tea 7-10év     | 184,47   | 44,13    | 0,53  | 0,10  | 0,00 | 10,16  | 9,99  | 0,00 |  |  |
| E  | Májgaluska leves*4-6év  | 1 328,75 | 317,88   | 15,61 | 14,36 | 2,07 | 30,70  | 0,00  | 3,11 |  |  |
|  | Tejbenrizs-szórás TM*   | 1 251,21 | 199,06   | 4,21  | 2,66  | 0,46 | 64,27  | 24,58 | 0,60 |  |  |
|  | Banán*                  | 219,39   | 52,48    | 0,65  | 0,05  | 0,00 | 12,10  | 0,00  | 0,03 |  |  |
| U  | Kenyér 0,75kg           | 438,81   | 104,98   | 4,00  | 0,32  | 0,12 | 21,40  | 0,00  | 0,80 |  |  |
|  | Sárgarépa *             | 33,63    | 8,04     | 0,24  | 0,04  | 0,01 | 1,62   | 0,00  | 0,06 |  |  |
|  | Pulyka sonka*           | 138,60   | 0,00     | 5,10  | 0,84  | 0,27 | 1,26   | 0,00  | 0,64 |  |  |
|  | Liga margarin tejmentes | 531,22   | 127,09   | 0,04  | 14,00 | 3,80 | 0,08   | 0,00  | 0,20 |  |  |
|  | Összesen:               | 5 265,31 | 1 082,00 | 44,40 | 43,34 | 9,65 | 170,69 | 34,57 | 7,38 |  |  |
| 2024. 12. 18.<br>szerda<br>(00037)<br>Tejmentes alsós (ebéd-usi) |                         |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
| T  | Liga margarin tejmentes | 531,22   | 127,09   | 0,04  | 14,00 | 3,80 | 0,08   | 0,00  | 0,20 |  |  |
|  | Kenyér 0,75kg           | 548,52   | 131,23   | 5,00  | 0,40  | 0,15 | 26,75  | 0,00  | 1,01 |  |  |
|  | Gyümölcs tea 7-10év     | 184,47   | 44,13    | 0,53  | 0,10  | 0,00 | 10,16  | 9,99  | 0,00 |  |  |
|  | Párizsi klf.*           | 194,10   | 46,44    | 5,10  | 0,84  | 0,27 | 1,26   | 0,00  | 0,00 |  |  |
| E  | Grízgombócleves*7-10év  | 445,19   | 106,50   | 4,24  | 1,61  | 0,41 | 18,04  | 0,00  | 2,70 |  |  |
|  | Sült csirkecomb 7-10év  | 1 410,59 | 337,46   | 46,09 | 16,11 | 3,42 | 1,61   | 0,00  | 2,98 |  |  |
|  | Burgonyapüré 200 g TM.  | 604,01   | 144,50   | 3,01  | 3,60  | 0,94 | 22,10  | 0,00  | 1,54 |  |  |





| 2024. 12. 18. szerda              |                          | 2024. 12. 19. csütörtök            |                 |              |              |              |               |              |              |  |
|-----------------------------------|--------------------------|------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--|
| (00037) Tejmentes ebéd (ebéd-usi) |                          | (00037) Tejmentes alsós (ebéd-usi) |                 |              |              |              |               |              |              |  |
| <b>U</b>                          | Tojáskrém* (tejmentes)   | 136,97                             | 32,77           | 1,67         | 2,74         | 0,71         | 0,31          | 0,00         | 0,95         |  |
|                                   | Magvas kenyér 0,5kg      | 551,05                             | 131,83          | 5,76         | 2,28         | 0,52         | 21,90         | 0,00         | 0,79         |  |
|                                   | Lilahagyma *             | 33,09                              | 7,92            | 0,24         | 0,02         | 0,00         | 1,66          | 0,00         | 0,00         |  |
|                                   | <b>Összesen:</b>         | <b>4 639,21</b>                    | <b>1 109,87</b> | <b>71,68</b> | <b>41,70</b> | <b>10,22</b> | <b>103,87</b> | <b>9,99</b>  | <b>10,17</b> |  |
| <b>T</b>                          | Párizsi krém TM.         | 289,44                             | 69,25           | 0,41         | 7,46         | 2,08         | 0,11          | 0,00         | 0,24         |  |
|                                   | Korpás kifli             | 536,95                             | 128,46          | 5,67         | 2,60         | 1,49         | 20,45         | 0,00         | 0,76         |  |
|                                   | Gyümölcs tea 7-10év      | 184,47                             | 44,13           | 0,53         | 0,10         | 0,00         | 10,16         | 9,99         | 0,00         |  |
| <b>E</b>                          | Almaleves mir* LM 7-10év | 1 032,79                           | 247,08          | 4,14         | 0,55         | 0,31         | 54,83         | 19,98        | 0,55         |  |
|                                   | Párolt rizsköret 4-6év   | 1 417,45                           | 339,10          | 6,49         | 6,75         | 0,79         | 62,51         | 0,00         | 1,88         |  |
|                                   | Csirkeragu *             | 420,28                             | 100,55          | 11,69        | 4,96         | 0,21         | 1,57          | 0,00         | 0,95         |  |
| <b>U</b>                          | Sonka krém tejQ          | 387,09                             | 92,60           | 8,21         | 5,55         | 1,58         | 2,34          | 0,00         | 0,06         |  |
|                                   | Barna kenyér             | 0,00                               | 0,00            | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,00         |  |
|                                   | Jégcsapretek *           | 12,18                              | 2,91            | 0,24         | 0,02         | 0,00         | 0,44          | 0,00         | 0,03         |  |
|                                   | <b>Összesen:</b>         | <b>4 280,65</b>                    | <b>1 024,08</b> | <b>37,38</b> | <b>27,99</b> | <b>6,46</b>  | <b>152,41</b> | <b>29,97</b> | <b>4,47</b>  |  |





2024. 12. 20.

péntek

(00037)

Tejmentes alsós (ebéd-usi)

|   |                         |                            |          |          |       |       |       |        |       |      |  |
|---|-------------------------|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| T | Csirkemell sonka        | 108,70                     | 0,00     | 4,44     | 0,28  | 0,11  | 1,40  | 0,00   | 0,46  |      |  |
|   | Liga margarin tejmentes | 531,22                     | 127,09   | 0,04     | 14,00 | 3,80  | 0,08  | 0,00   | 0,20  |      |  |
|   | Magvas kenyér 0,5kg     | 688,82                     | 164,79   | 7,20     | 2,85  | 0,65  | 27,38 | 0,00   | 0,99  |      |  |
|   | Gyümölcs tea 7-10év     | 184,47                     | 44,13    | 0,53     | 0,10  | 0,00  | 10,16 | 9,99   | 0,00  |      |  |
|   | E                       | Zöldborsóleves mir.*7-10év | 861,17   | 206,02   | 7,56  | 10,24 | 1,15  | 19,94  | 0,00  | 2,75 |  |
|   |                         | Eszterházi pulykaragu LM   | 690,85   | 165,27   | 13,62 | 9,28  | 2,29  | 6,57   | 0,00  | 1,02 |  |
|   |                         | Tészta köret (klf.) 7-10év | 1 634,97 | 391,14   | 12,00 | 12,00 | 1,55  | 58,32  | 0,00  | 1,97 |  |
|   | U                       | Minijam 30.g *             | 284,27   | 68,01    | 0,39  | 0,00  | 0,00  | 16,20  | 12,27 | 0,02 |  |
|   |                         | Kenyér 0,75kg              | 438,81   | 104,98   | 4,00  | 0,32  | 0,12  | 21,40  | 0,00  | 0,80 |  |
|   |                         | Alma *                     | 29,08    | 6,96     | 0,08  | 0,08  | 0,00  | 1,40   | 0,00  | 0,00 |  |
|   |                         | Liga margarin tejmentes    | 531,22   | 127,09   | 0,04  | 14,00 | 3,80  | 0,08   | 0,00  | 0,20 |  |
|   | Összesen:               |                            | 5 983,58 | 1 405,48 | 49,90 | 63,15 | 13,47 | 162,93 | 22,26 | 8,41 |  |

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietaikus

