



Tételes étlap 2024.01.01. - 2024.01.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024.01.02. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tea Instant O*	152,62	36,51	0,74	0,04	0,01	8,24	7,71	0,13		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
	Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60		
	E Sárgaborsó leves pulyka O*	811,68	194,18	11,52	7,10	1,25	20,76	0,00	1,26		
	Darás metélt Ovi*	1 384,05	331,11	9,85	5,66	0,73	59,79	5,00	0,71		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	4 547,03	1 087,80	38,03	24,95	7,08	163,60	28,80	5,17		
2024.01.03. szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T Kakaó ovi	636,99	152,39	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27		
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	106,65	25,51	1,01	1,95	0,00	0,98	0,45	0,14		
	Teljes kiörlésű kifli	977,28	233,80	7,84	2,29	0,91	41,92	2,90	0,79		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Zellerkrémleves mir. O*	377,68	90,35	2,41	4,52	0,71	9,53	0,17	0,43		
	Sárgarépás pulykaragu O*	721,73	170,03	12,98	11,37	2,52	4,31	0,00	0,94		





2024. 01. 03.	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,80	
		U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
			Összesen:	4 383,43	1 046,03	40,36	34,16	9,39	139,77	26,51	3,55	
2024. 01. 04. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09	
			Főtt tojás ovi*	110,48	26,43	2,16	1,92	0,50	0,10	0,00	0,06	
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60	
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E	Karalábéleves O*	307,61	73,59	1,77	3,90	0,44	7,68	0,00	0,79	
			Hentes tokány O*	646,82	152,55	13,74	9,50	2,85	3,40	0,03	1,03	
			Tészta kör. szarvacska O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,57	
		U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58	
			Összesen:	4 007,33	956,50	42,47	30,15	8,83	122,13	6,44	4,00	
2024. 01. 05. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
		E	Csurgatott tojás leves ovi*	370,00	88,51	3,62	6,09	1,11	4,69	0,08	0,50	





2024. 01. 05. péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	E	Rántott csmell szezámmagos O*	900,04	215,32	18,42	9,15	1,13	14,56	0,00	0,96		
		Burgonyapüré O*	949,24	227,09	6,45	3,93	1,77	40,67	0,00	0,59		
		Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74		
	U	Teljes kiőrlésű pudingos táska	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90		
		Összesen:	4 989,47	1 193,64	52,04	33,38	12,62	155,20	21,93	4,59		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

