














Tételes étlap 2024.01.08. - 2024.01.14.

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. 08. hétfő (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		
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Gulyásleves O*	683,12	163,43	6,80	10,12	2,89	10,87	0,00	0,50		
	Tejbedara O*	941,30	225,19	8,68	3,20	1,63	40,27	14,99	0,27	 	
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,56	0,65	0,38	17,30	16,98	0,00		
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	4 311,07	1 031,35	33,15	23,99	10,61	161,06	45,58	3,35		
2024. 01. 09. 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		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Zabgaluskás leves O*	384,99	92,10	3,28	3,93	0,50	10,65	0,00	0,43	 	


















2024. 01. 09. kedd											
(00481) Gyermek (4-6 év)											
E	Kakukkfűves Csirkemell O*	727,77	174,11	20,95	8,02	2,29	4,40	1,01	0,97	 	
	Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63	 	
	Rozsos kenyér	303,90	72,70	1,98	0,24	0,03	15,00	0,15	0,45		
U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56		
	Összesen:	4 053,45	969,72	51,92	27,11	8,55	124,91	34,87	3,91		
2024. 01. 10. szerda											
(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		
	Teljes kiőrlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
E	Zöldbaleves ovi*	228,54	54,67	1,94	2,08	0,21	6,88	0,00	0,79		
	Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00		
	Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,80		
	Snidlinges joghurtos öntet O*	580,57	138,89	1,91	2,89	1,86	2,72	2,70	0,32	 	
U	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60	  	
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	Összesen:	5 479,64	1 310,91	37,65	46,26	17,42	135,20	6,16	3,56		





2024. 01. 11. csütörtök												
2024. 01. 12. péntek												
Gyermek (4-6 év)	T	Tejeskávés ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27	 	
		Teljes kiőrlésű tökmagos percc	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29		
	E	Húsleves O*	275,31	65,86	3,46	2,79	0,89	6,51	0,00	1,14	 	
		Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
		Meggy mártás O*	640,45	153,22	0,92	0,56	0,00	34,70	14,99	0,01	     	
		Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
	U	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
		Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,08	0,68		
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	4 864,34	1 159,80	50,17	31,67	12,34	155,69	28,03	4,79			
Gyermek (4-6 év)	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27	 	
		Túrókrém zöldfűszeres O*	159,04	38,05	3,43	2,24	1,47	0,98	0,97	0,23	 	
		Kifli, teljes kiőrlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
	E	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Natúr sertés falatok O*	934,32	223,52	11,18	18,10	5,53	3,71	0,00	0,50		
		Hagymás törtburgonya ovi	862,38	206,31	4,62	4,08	0,47	36,83	0,00	0,81		





2024. 01. 12.	(00481) Gyermek (11.6.4.1)	E	Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51	
		U	Búrkifli, dejós	1 310,43	313,50	5,88	8,62	4,70	40,96	17,31	0,32	
			Összesen:	5 153,25	1 232,84	40,34	41,82	14,95	160,56	30,27	3,20	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

