



Tételes étlap 2024.01.15. - 2024.01.21.

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. 15. 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		
	Szárnyasmájkrém 65g	340,04	81,35	1,78	7,92	0,00	0,06	0,00	0,53		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Legényfogó leves O*	462,09	110,55	8,22	5,40	1,47	7,07	0,20	0,51		
	Almás-fahéjas gombóc*O	363,88	87,05	1,84	2,95	0,32	13,19	0,00	0,94		
	Vaniliasodó O*	483,45	115,66	4,28	1,88	1,02	20,34	7,99	0,17		
	U Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
Összesen:	4 027,17	963,44	27,92	31,23	11,37	105,26	19,35	3,78			
2024. 01. 16. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Tárkonyos zöldség leves O*	182,96	43,77	1,23	2,70	0,68	3,54	0,30	0,45		
	Majorannás pulyka apróhús O*	664,45	158,96	12,51	11,30	2,51	1,60	0,00	0,69		





2024. 01. 16. kedd		(00481) Gyermek (4-6 év)											
E	Lencsefőzelék O*	1 170,33	279,98	17,05	5,02	0,42	41,31	2,00	0,43				
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	291,12	69,65	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29				
U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58				
	Összesen:	4 634,87	1 108,82	49,88	28,29	6,87	154,59	9,52	3,75				
2024. 01. 17. 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 tökmagos percc	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29				
E	Kertészleves O*	305,18	73,01	2,61	3,08	0,33	8,50	0,00	0,64				
	Tarhonyáshús (sertés) O*	1 807,12	432,33	19,50	22,52	6,21	37,38	0,00	1,41				
	Savanyú káposzta	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53				
U	Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00				
	Méz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00				
	Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70				
	Összesen:	4 879,14	1 167,26	44,49	37,41	12,43	151,92	21,77	4,84				
2024. 01. 18. csütörtök		(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				
	Tojáskrém O*	169,33	40,51	2,20	3,20	0,85	0,30	0,00	0,39				
	Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00				
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83				





2024. 01. 18. csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)		E	Reszelt csirkemáj ovi	767,63	183,64	16,61	10,52	2,01	5,39	0,00	0,74		
			Petrezselymes burg. mir. O*	130,87	31,31	0,08	3,35	0,38	0,17	0,00	0,89		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		U	Almás linzer	1 040,82	249,00	3,40	7,33	3,42	39,65	18,91	0,23		
			Összesen:	3 146,06	730,73	27,71	29,50	7,14	89,13	31,62	3,23		
2024. 01. 19. péntek (00481) Gyermek (4-6 év)		T	Epres tej O*	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Sajtkrém O*	219,40	52,49	2,77	4,31	2,21	0,16	0,00	0,28		
			Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60		
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86		
			Édes-savanyú csmell csíkok O*	557,32	130,04	15,25	5,34	0,68	5,75	2,23	0,44		
			Bulgur köret o*	1 038,29	248,39	7,40	5,46	0,67	45,72	0,01	1,50		
		U	Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
			Összesen:	4 340,25	1 035,05	49,74	28,15	9,13	139,75	6,22	5,35		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

