



Tételes étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 23. hétfő (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Párizsi sajtos	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	E Palócleves /konz/ ovi	669,61	160,19	7,79	8,79	2,74	12,21	0,70	1,25		
	Mákos nudli O*	2 141,89	512,41	13,46	14,07	2,26	80,26	7,99	2,46		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Kifli, vizes	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Összesen:	3 783,25	905,08	28,57	34,71	9,93	114,92	19,39	4,65		
2023. 01. 24. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Kakaó ovi	636,99	152,39	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27		
	Kőrözött túró házi ovi*	165,21	39,52	3,58	2,05	1,32	1,64	0,91	0,33		
	Kifli, teljes kiörlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Francia zöldségleves O*	315,75	75,54	2,70	4,05	0,44	6,92	0,01	0,53		
	Sertés pörkölt O*	521,56	124,77	12,04	7,34	1,91	2,48	0,00	0,92		





2023. 01. 24. kedd		(00481) Gyermek (4-6 év)										
E	Kelkáposzta főzelék O*	639,54	153,00	6,33	4,25	0,47	21,97	0,00	0,70			
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29			
U	Teljes kiőrlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61			
	Összesen:	4 456,06	1 066,04	51,03	30,18	10,69	140,29	24,27	4,21			
2023. 01. 25. 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 sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85			
E	Gyümölcsleves O*	410,02	98,09	0,63	0,26	0,00	22,82	10,99	0,16			
	Tejszínes csirkemell kocka O*	724,53	173,33	16,99	9,17	2,98	5,49	0,01	0,34			
	Rizi-bizi mir. O*	1 197,72	286,54	6,95	5,90	0,68	51,04	0,01	0,41			
U	Vajkrém natur	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14			
	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			
	Összesen:	5 183,25	1 240,01	48,56	28,46	10,97	185,05	21,96	2,94			
2023. 01. 26. csütörtök		(00481) Gyermek (4-6 év)										
T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27			
	Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09			
	Májusi csemege	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			





2023. 01. 26. csütörtök		(00481) Gyermekek (4-6 év)											
E	Csontleves tésztabetéttel O*	158,58	37,94	1,83	0,82	0,11	5,80	0,00	0,28				
	Húsgombóc ovi	865,67	207,10	9,65	10,35	3,59	18,79	0,06	0,09				
	Paradicsom mártás O*	519,35	96,87	2,46	4,07	0,44	19,28	7,99	1,36				
	Tört burgonya féladag ovi*	286,94	0,00	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,60				
	Korpás Kenyér	401,28	96,00	3,53	0,49	0,12	18,86	0,49	0,42				
	U Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89				
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
	Összesen:	5 263,75	1 163,25	38,60	35,88	12,82	175,93	33,35	4,66				
2023. 01. 27. péntek		(00481) Gyermekek (4-6 év)											
T	Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15				
	Tojásos tonhalpástétom*O	246,49	58,97	4,06	4,49	1,23	9,03	0,00	0,09				
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60				
	Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03				
E	Vajgaluska leves O*	342,46	81,93	3,24	2,64	0,46	11,06	0,01	0,12				
	Bakonyi tokány ovi*	862,08	206,24	15,05	12,63	3,27	7,81	0,33	0,12				
	Tészta köret orsó O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,57				
	Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01				
U	Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18				





2023.	01.27	(00481	U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
Összesen:						4 591,60	1 098,48	43,78	38,66	10,43	148,24	23,21	1,99		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

