



Tételes étlap 2024.01.22. - 2024.01.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 22. 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		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Baromfi párizsi sajttal	153,82	36,80	2,66	3,16	1,02	0,19	0,10	0,40		
	Korpás zsemle	691,85	165,51	0,00	1,20	0,29	33,58	0,21	0,83		
	E Palócleves mir O*	647,38	154,88	7,64	8,68	2,71	11,16	0,66	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, vajás	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47		
	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
Összesen:	4 914,15	1 175,63	31,27	36,36	10,33	169,54	19,37	5,74			
2024. 01. 23. 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	 	
	Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20		
	Teljes kiörlésű kifli	977,28	233,80	7,84	2,29	0,91	41,92	2,90	0,79		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Csontleves tésztabetéttel O*	158,58	37,94	1,83	0,82	0,11	5,80	0,00	0,28	 	
	Zabpelyhes húsgombóc O*	934,31	223,52	12,76	15,63	5,40	7,68	0,00	0,13	 	





2024. 01. 23. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)		2024. 01. 24. szerda (00481) Gyermek (4-6 év)		2024. 01. 25. csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)						
E	Paradicsom mártás O*	519,35	96,87	2,46	4,07	0,44	19,28	7,99	1,36	
	Tört burgonya féladag ovi*	286,41	68,52	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,60	
	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58	
U	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61	
	Összesen:	5 428,95	1 271,42	52,69	36,78	14,75	178,41	34,86	4,82	
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85	
E	Erdei gyümölcsleves O*	304,39	72,82	0,50	0,21	0,00	16,85	6,83	0,01	
	Rizseshús (csirkés) O*	1 464,57	270,56	18,05	10,76	1,67	44,85	0,00	1,10	
U	Vajkrém natúr, 20%zsírt. 27%áf	238,14	56,97	0,38	6,00	2,90	0,30	0,00	0,00	
	Zsemle hosszú	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
	Összesen:	3 995,83	876,12	35,92	26,29	9,70	132,83	16,65	2,23	
T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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	





2024. 01. 25. csütörtök											
(00481) Gyermekek (4-6 év)											
E	Francia zöldségleves O*	315,75	75,54	2,70	4,05	0,44	6,92	0,01	0,53		
	Paprikás sertés kocka O*	925,36	221,38	11,04	18,35	5,56	2,73	0,00	0,82		
	Kelkáposzta főzelék O*	639,54	153,00	6,33	4,25	0,47	21,97	0,00	0,70		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	291,12	69,65	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29		
U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 	
	Összesen:	5 058,29	1 210,12	41,58	46,61	15,03	137,17	24,82	4,24		
2024. 01. 26. péntek											
(00481) Gyermekek (4-6 év)											
T	Tea Instant O*	152,62	36,51	0,74	0,04	0,01	8,24	7,71	0,13		
	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*	341,80	81,77	3,24	2,64	0,60	11,06	0,01	0,12	 	
	Bakonyi tokány (sertés) ovi*	835,37	199,85	15,35	11,79	3,13	7,81	0,33	0,15	 	
	Tészta köret orsó O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,77	 	
	Kiwi	203,64	48,72	0,80	0,48	0,00	9,04	0,00	0,01		
U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	Összesen:	3 703,55	886,03	39,55	27,82	7,90	124,30	21,25	2,08		





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

