



Tételes étlap 2024.01.29. - 2024.02.04.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2024. 01. 29. 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 | | |
| | | Kenőmájas | 109,52 | 26,20 | 2,32 | 1,68 | 0,54 | 0,78 | 0,14 | 0,32 | | |
| | | 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 Burgonyaleves kolbásszal O* | 735,26 | 175,90 | 4,49 | 8,71 | 3,16 | 17,63 | 0,40 | 2,34 | | |
| | | Szilva tölt. derelye mir O* | 1 685,36 | 403,20 | 10,29 | 3,03 | 0,00 | 80,96 | 0,00 | 0,98 | | |
| | | Fahéjas porcukor O* | 334,15 | 79,94 | 0,04 | 0,03 | 0,01 | 19,78 | 18,98 | 0,00 | | |
| | | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | U Teljes kiőrlésű pizzás csiga | 1 613,48 | 386,00 | 8,70 | 15,17 | 10,83 | 31,79 | 3,12 | 0,66 | | |
| | | Összesen: | 5 200,29 | 1 244,09 | 31,14 | 29,60 | 14,75 | 184,92 | 30,35 | 5,09 | | |
| 2024. 01. 30. kedd | (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 | | |
| | | Bécsi felvágott | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Margarin, csészés 32% zsírt. | 159,89 | 38,25 | 0,00 | 3,75 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | | |
| | | Zsemle rozsos | 1 060,05 | 253,60 | 8,75 | 1,40 | 0,41 | 49,28 | 0,87 | 1,18 | | |
| | | Paradicsom | 18,31 | 4,38 | 0,20 | 0,04 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | E Karfiol leves O* (fehér) | 205,64 | 49,20 | 0,96 | 3,87 | 0,44 | 2,55 | 0,00 | 1,13 | | |





| 2024. 01. 30. kedd (00481) Gyermek (4-6 év) | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| E | Bolognai Szósz O* | 850,17 | 181,48 | 9,88 | 15,89 | 4,70 | 4,97 | 0,00 | 0,58 | | |
| | Tészta köret spagetti O. | 1 050,81 | 251,39 | 9,00 | 4,36 | 0,64 | 43,74 | 0,00 | 0,67 | | |
| | Reszelt trapista sajt | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| U | Kuglóf, kakaós | 302,63 | 72,40 | 2,00 | 0,94 | 0,61 | 12,47 | 3,27 | 0,15 | | |
| | Összesen: | 4 051,29 | 947,30 | 37,59 | 33,25 | 9,49 | 124,41 | 4,14 | 4,07 | | |
| 2024. 01. 31. 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 | | |
| | Teljes kiörlésű pudingos táská | 1 646,92 | 394,00 | 7,82 | 8,63 | 5,65 | 56,16 | 16,79 | 0,90 | | |
| E | Lebbencsleves O* | 314,10 | 75,14 | 1,87 | 2,27 | 0,34 | 11,54 | 0,08 | 0,62 | | |
| | Eszterházi csirkeragu O* | 561,33 | 134,29 | 15,73 | 6,26 | 1,70 | 3,52 | 0,50 | 1,18 | | |
| | Bulgur köret o* | 1 038,29 | 248,39 | 7,40 | 5,46 | 0,67 | 45,72 | 0,01 | 1,50 | | |
| | Narancs | 173,11 | 41,41 | 0,60 | 0,20 | 0,00 | 8,50 | 0,00 | 0,01 | | |
| U | Sajtkrém félzsíros, ömlesztett | 142,20 | 34,02 | 1,34 | 2,60 | 0,00 | 1,30 | 0,60 | 0,18 | | |
| | Kifli, magvas | 217,00 | 51,91 | 1,30 | 0,68 | 0,00 | 9,66 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Kaliforniai paprika | 25,80 | 6,17 | 0,20 | 0,06 | 0,01 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | 4 755,74 | 1 137,72 | 43,99 | 30,25 | 10,64 | 158,73 | 27,97 | 4,66 | | |





| 2024. 02. 01. csütörtök | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--|--|
| Gyermek (4-6 év) | | | | | | | | | | | | |
| T | Epres tej O* | 403,79 | 96,60 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | | | |
| | Csirkemell sonka | 70,22 | 16,80 | 3,70 | 0,16 | 0,04 | 0,16 | 0,08 | 0,52 | | | |
| | Margarin, csészés 32% zsírt. | 159,89 | 38,25 | 0,00 | 3,75 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | | | |
| | Zsemle hosszú | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Sárgarépa friss | 33,63 | 8,04 | 0,24 | 0,04 | 0,01 | 1,62 | 0,00 | 0,06 | | | |
| | E | Húsgombóclevés O* | 466,01 | 111,49 | 3,99 | 7,72 | 1,79 | 6,30 | 0,00 | 1,17 | | |
| | | Grill virsli O* | 666,67 | 159,49 | 7,80 | 14,39 | 4,06 | 0,07 | 0,00 | 1,24 | | |
| | | Babfőzelék O* | 1 015,04 | 242,83 | 13,93 | 4,39 | 0,53 | 36,62 | 0,00 | 0,50 | | |
| | | kenyér teljes kiőrlésű, szel. | 291,12 | 69,65 | 2,78 | 0,37 | 0,02 | 14,07 | 0,00 | 0,29 | | |
| | U | Krémtúró vanilliás | 795,73 | 190,37 | 10,91 | 8,90 | 4,77 | 16,09 | 8,32 | 0,04 | | |
| Összesen: | | 3 902,10 | 933,52 | 50,15 | 42,72 | 13,90 | 85,53 | 8,40 | 4,18 | | | |
| 2024. 02. 02. péntek | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| | Fekete áfonya dzsem | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Kukoricás kenyér | 543,40 | 130,00 | 4,54 | 0,57 | 0,15 | 25,97 | 0,67 | 0,70 | | | |
| | E | Zöldborsóleves O* | 391,57 | 93,68 | 3,75 | 3,98 | 0,43 | 10,48 | 0,00 | 0,84 | | |
| | | Rántottcsirkemell sokmagos O* | 1 027,63 | 245,84 | 19,51 | 10,59 | 1,27 | 17,84 | 0,00 | 0,93 | | |
| | | Burgonya petrezselymes O* | 859,13 | 205,53 | 5,09 | 2,26 | 0,26 | 40,20 | 0,00 | 1,99 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 2024. 02. 02. | (00481) Gyermek (1. c. f. v.) | E | Céklasaláta, csemege szeletelt | 159,23 | 38,09 | 0,79 | 0,06 | 0,00 | 8,35 | 4,80 | 0,74 | |
| | | U | Sajtos rúd 60 gr | 1 391,94 | 333,00 | 6,27 | 18,00 | 6,90 | 33,00 | 1,62 | 2,50 | |
| | | | Összesen: | 4 685,41 | 1 120,90 | 40,69 | 39,25 | 10,07 | 144,08 | 14,80 | 7,92 | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

