



Tételes étlap 2024.03.11. - 2024.03.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 11. 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		
	Sajtos tavaszi szelet	173,89	41,60	2,00	3,40	1,36	0,82	0,20	0,38		
	Magvas kenyér	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Sárgaborsó leves pulyka O*	811,68	194,18	11,52	7,10	1,25	20,76	0,00	1,26	 	
	Túrós derelye* ovi	1 589,41	380,24	13,56	6,21	0,53	65,59	0,00	1,16		
	Vaniliás tejföl O*	344,46	82,41	1,62	7,20	4,50	2,48	2,48	0,06	 	
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	4 952,94	1 180,99	42,56	35,36	12,13	163,17	14,03	5,16		
2024. 03. 12. 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	 	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Füstölt trapista sajt	294,27	70,40	5,20	5,40	3,60	0,24	0,10	0,36		
	Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86	 	





2024. 03. 12. kedd		(00481) Gyermek (4-6 év)											
E	Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00				
	Parajfőzelék ovi*	530,75	126,97	5,91	6,27	1,06	11,60	0,00	0,54				
	Tört burgonya féladag ovi*	286,41	68,52	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,60				
	Graham kenyér	397,52	95,10	4,30	0,63	0,17	16,13	0,26	0,45				
U	Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99				
	Összesen:	6 028,41	1 442,20	51,43	63,08	22,11	159,28	13,33	6,87				
2024. 03. 13. szerda		(00481) Gyermek (4-6 év)											
T	Gyümölcslé 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01				
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00				
	Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23				
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06				
E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83				
	Brokkoli-srúpás csirke ragú O*	673,10	161,03	15,88	8,57	3,21	4,95	0,16	2,26				
	Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,80				
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
U	Teljes kiőrlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85				
	Összesen:	5 540,99	1 303,70	46,04	33,08	10,98	194,59	15,93	7,05				





2024. 03. 14.
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			
	Teljes kiőrlésű fahéjas csiga	1 697,08	406,00	6,59	9,73	6,57	55,22	22,82	0,50			
	E	Zellerkrémleves mir. O*	377,68	90,35	2,41	4,52	0,71	9,53	0,17	0,43		
		Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06		
		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	- 0,02	0,00	0,00	0,00			
	U	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
		Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
	Összesen:		5 935,11	1 397,97	46,14	45,48	17,30	183,00	33,67	3,77		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

