



Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 22. hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Tea Instant O*	152,91	36,58	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		
	Párizsi baromfi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	E Gulyásleves marhahússal O*	360,86	86,33	1,65	4,09	0,53	10,66	0,12	1,40		
	Túrós derelye* ovi	1 589,41	380,24	13,56	6,21	0,53	65,59	0,00	1,16		
	Vaníliás tejföl O*	344,46	82,41	1,62	7,20	4,50	2,48	2,48	0,06		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Összesen:	4 210,01	1 007,18	30,19	30,23	10,71	147,20	13,69	4,91		
2024. 04. 23. kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31		
	E Csorba leves O*	1 204,03	288,05	11,11	19,81	6,09	15,88	0,50	1,87		
	Sertés pörkölt O*	816,84	195,42	10,67	16,36	5,00	2,45	0,23	1,07		
	Tejfölös burgonya főz O*	760,18	181,86	6,97	4,15	2,29	29,01	0,44	0,09		





2024. 04. 23. kedd		(00481) Gyermek (4-6 év)									
E	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
U	Vajkrém natúr, 20% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
	Szeletelt eidami (kg)	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,00		
	Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	Összesen:	6 172,81	1 476,76	58,39	63,28	25,52	156,67	19,24	5,30		
2024. 04. 24. szerda		(00481) Gyermek (4-6 év)									
T	Tejeskávé ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,08	0,68		
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
E	Vajgaluska leves O*	341,80	81,77	3,24	2,64	0,60	11,06	0,01	0,12		
	Pikáns csirkemell O*	829,89	178,82	16,94	5,39	0,52	19,85	9,75	3,42		
	Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,80		
U	Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56		
	Összesen:	5 058,67	1 190,49	50,71	32,36	8,67	170,16	15,46	8,10		





2024. 04. 25. csütörtök		(00481) Gyermek (4-6 év)											
2024. 04. 25. 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 sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44		
		E	Tárkonyos zöldség leves O*	182,96	43,77	1,23	2,70	0,68	3,54	0,30	0,45	 	
			Fokhagymás aprópecsenye O*	977,74	233,91	10,59	20,84	5,85	0,70	0,00	0,89		
			Lencsefőzelék O*	1 170,33	279,98	17,05	5,02	0,42	41,31	2,00	0,43	 	
			Búzakenyér	405,04	96,90	3,45	0,44	0,11	19,26	0,41	0,58		
		U	Szárnyasmájkrém 65g	283,37	67,79	1,49	6,60	0,00	0,05	0,00	0,45		
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
			Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
			Összesen:	6 156,99	1 472,96	57,13	54,37	18,81	164,51	17,36	4,69		
2024. 04. 26. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	7,71	0,13	 	
			Csicseriborsókrém O*	399,48	3,58	6,02	1,22	0,17	15,02	0,00	1,00		
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		E	Karalábéleves O*	307,61	73,59	1,77	3,90	0,44	7,68	0,00	0,79	 	
			Vadas pulyka csíkok O*	945,71	226,25	14,75	12,14	3,82	14,04	3,66	1,47	 	
			Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,67	 	





2024.	04. 26	(00481	U	Briós cukor nélkül 100g	1 446,28	346,00	8,30	8,00	3,60	66,00	12,00	0,75	
Összesen:						5 379,03	1 194,86	51,53	35,08	10,95	192,54	24,31	7,04	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

