












Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 06. hétfő (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		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
	E Frankfurti leves ovi*	739,53	176,92	6,76	12,61	4,39	8,99	1,00	0,94		
	Mák szórát O*	619,27	148,15	2,40	8,00	1,00	15,59	10,61	0,00		
	Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,67		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50		
Összesen:	4 764,71	1 139,88	31,93	48,68	14,51	135,48	21,20	5,42			
2024. 05. 07. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	10,03	0,38		
	Harcspástétom 130g	217,62	52,06	0,00	4,74	0,64	0,92	0,04	0,23		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00		
	E Húsleves hús nélküli O**	287,08	68,68	2,93	1,63	0,19	10,34	0,00	0,84		
	Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		





2024. 05. 07. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Almamártás ovi*	645,92	154,53	1,14	2,56	1,52	30,62	10,68	0,02	 	
			Búzakenyér	405,04	96,90	3,45	0,44	0,11	19,26	0,41	0,58		
		U	Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
			Összesen:	3 989,78	954,50	42,01	25,34	10,02	128,83	24,80	3,69		
2024. 05. 08. szerda	(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	 	
			Főtt tojás ovi*	110,48	26,43	2,16	1,92	0,50	0,10	0,00	0,06		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00		
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86	  	
			Chilis bab O*	1 777,30	412,05	18,23	21,77	6,03	38,57	0,00	3,84		
			Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
		U	Teljes kiörlésű pudingos táská	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90		
			Összesen:	4 868,42	1 151,55	36,38	40,81	13,80	144,98	24,86	6,46		
2024. 05. 09. 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		
			Briós cukor nélkül 100g	1 446,28	346,00	8,30	8,00	3,60	66,00	12,00	0,75		
		E	Tavaszi leves O*	240,11	57,44	1,48	3,02	0,33	5,67	0,02	0,95		
			Csirkeragu Budapest módra O*	911,47	138,23	19,77	11,83	2,73	8,60	0,14	0,72		





2024. 05. 09. csütörtök		(00481) Gyermek (4-6 év)										
E	Tört burgonya O*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,51			
	Lilahagym.savanyúkáposzta O*	247,09	59,11	0,90	4,78	0,53	3,04	0,00	0,45			
	U	Turista felvágott	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	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 graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13			
Összesen:		5 505,88	1 237,36	55,61	38,71	11,27	185,33	22,76	4,87			
2024. 05. 10. 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			
	Vajkrém natúr, 20% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14			
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Kifli, teljes kiörlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
E	Mustáros pulykaragu leves O*	718,52	171,90	11,49	9,76	2,66	9,16	0,40	0,72			
	Zöldséges tallér O*	175,42	41,97	0,00	4,64	0,53	0,00	0,00	0,00			
	Sárgarépás rizs ovi*	1 164,67	278,63	5,16	6,74	0,78	48,93	0,00	0,89			
	Tartármártás ovi*	1 257,52	300,84	1,31	31,67	5,84	2,15	1,69	0,13			
U	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10			
	Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23			
Összesen:		5 387,86	1 285,05	37,28	65,54	16,30	132,77	12,42	4,90			





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

