



Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

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. 05. 13. 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		
	Füstölt trapista sajt	294,27	70,40	5,20	5,40	3,60	0,24	0,10	0,36		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	E Palócleves mir O*	647,38	154,88	7,64	8,68	2,71	11,16	0,66	1,25		
	Tejbeköles O*	872,16	208,65	7,96	3,43	1,52	36,36	6,50	0,40		
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,63	0,45	0,20	17,26	17,00	0,07		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
Összesen:	4 386,18	1 049,33	34,84	26,60	11,48	146,11	39,82	3,92			
2024. 05. 14. kedd (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		
	Tojáskrém O*	169,33	40,51	2,20	3,20	0,85	0,30	0,00	0,39		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
	E Zabgaluskás leves O*	384,99	92,10	3,28	3,93	0,50	10,65	0,00	0,43		
	Sertés pörkölt O*	816,84	195,42	10,67	16,36	5,00	2,45	0,23	1,07		





2024. 05. 14. kedd		(00481) Gyermek (4-6 év)										
E	Tökfőzelék O*	563,51	134,81	3,47	5,45	1,82	17,54	1,66	0,66			
	Tönköly kenyér	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48			
U	Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59			
	Összesen:	4 323,62	1 034,36	36,47	37,09	11,24	137,32	18,23	4,52			
2024. 05. 15. szerda		(00481) Gyermek (4-6 év)										
T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	10,03	0,38			
	Kuglóf, kakaós	378,29	90,50	2,50	1,18	0,76	15,59	4,09	0,19			
E	Fahéjas Szilvaleves O*	410,13	98,12	0,60	0,04	0,00	23,26	10,02	0,06			
	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			
U	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18			
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90			
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
	Összesen:	4 051,18	969,19	38,96	23,92	7,18	144,18	26,78	4,78			
2024. 05. 16. csütörtök		(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			
	Teljes kiörlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50			
E	Zöldborsóleves O*	391,57	93,68	3,75	3,98	0,43	10,48	0,00	0,84			
	Gyros fűsz. csirkecomb. O*	652,04	56,22	16,00	9,58	1,65	1,25	0,00	0,77			
	Burgonyapüré O*	949,24	227,09	6,45	3,93	1,77	40,67	0,00	0,59			





2024. 05. 16. csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)		E	Joghurtos sárgarépasaláta O*	144,95	34,68	0,52	0,29	0,09	7,28	3,30	2,07	
		U	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14	
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
			Összesen:	5 464,13	1 207,44	51,15	35,61	14,89	174,13	26,93	6,36	
2024. 05. 17. péntek (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	
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40	
			Magvas kenyér	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68	
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		E	Gyümölcslé 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01	
			Borsos tokány O*	996,14	238,31	11,07	19,95	5,74	3,32	0,00	1,09	
			Tészta köret orsó O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,77	
		U	Tejberizs kis poharas 150g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56	
			Összesen:	4 748,18	1 135,93	40,79	43,08	14,11	141,69	28,10	3,90	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

