



Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

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. 21. kedd (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 ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Vajgaluska leves O*	341,80	81,77	3,24	2,64	0,60	11,06	0,01	0,12		
	Fokhagymás aprópecsenye O*	977,74	233,91	10,59	20,84	5,85	0,70	0,00	0,89		
	Sárgaborsó főzelék O*	787,68	188,44	9,80	4,42	0,54	27,15	0,00	0,31		
	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
	U Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	Összesen:	3 650,90	869,50	36,08	35,18	11,46	100,07	21,46	2,99		
2024. 05. 22. szerda (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		
	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00		
	Búzakenyér	540,06	129,20	4,60	0,58	0,15	25,68	0,54	0,78		
	E Tárkonyos zöldség leves O*	217,68	52,08	1,69	2,96	0,78	4,48	0,25	0,40		
	Húsgombóc O*	1 007,89	241,12	12,46	14,97	5,27	14,04	0,06	0,12		
	Paradicsom mártás O*	519,35	96,87	2,46	4,07	0,44	19,28	7,99	1,36		





2024. 05. 22. szerda (00481) Gyermek (4-6 év)												
E	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	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
Összesen:		4 738,63	1 106,27	40,21	42,84	10,99	142,96	18,70	4,11			
2024. 05. 23. csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)												
T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	10,03	0,38			
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00			
	Kifli, teljes kiörlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06			
E	Lebbencsleves O*	314,12	75,15	2,02	2,36	0,34	11,55	0,14	0,66			
	Zöldborsós csirkemellcsíkok Ó.	778,15	186,16	20,61	7,94	2,14	7,79	0,80	0,95			
	Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,30			
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
U	Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56			
	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10			
Összesen:		4 393,67	1 051,11	47,80	27,03	8,65	150,74	14,30	4,58			





2024. 05. 24. 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		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
		Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E	Zöldbaleves ovi*	228,54	54,67	1,94	2,08	0,21	6,88	0,00	0,79		
		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	Bukta	1 458,82	349,00	7,47	7,54	2,79	61,61	20,65	0,63		
	Összesen:	4 756,89	1 116,09	39,48	39,95	13,13	151,24	29,02	3,95			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietaetikus

.....
Gazdaságvezető

