



Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 08. 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		
	Pulyka felvágott	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,00		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Gulyásleves O*	683,12	163,43	6,80	10,12	2,89	10,87	0,00	0,50		
	Szalagos Fánk O*	1 415,77	338,70	10,71	11,17	2,82	48,63	4,01	0,09		
	Barackíz	181,25	43,36	0,08	0,00	0,00	10,70	9,35	0,00		
	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
	U Sajtos stangli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	3 929,60	936,18	30,72	27,10	7,36	139,15	31,93	1,99		
2024. 07. 09. 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		
	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		
	Búzakenyér	540,06	129,20	4,60	0,58	0,15	25,68	0,54	0,78		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		


















2024. 07. 09. kedd											
(00481) Gyermekek (4-6 év)											
E	Lebbencsleves O*	314,12	75,15	2,02	2,36	0,34	11,55	0,14	0,66		
	Rozmaringos cs.combf. O*	819,54	102,94	14,69	14,82	2,20	0,78	0,01	1,35		
	Tökfőzelék O*	563,51	134,81	3,47	5,45	1,82	17,54	1,66	0,66		
	Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	291,12	69,65	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29		
U	Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59		
	Összesen:	4 618,37	1 011,75	46,98	42,90	13,47	131,35	10,23	5,18		
2024. 07. 10. szerda											
(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		
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
E	Erdei gyümölcsleves O*	305,41	73,06	0,50	0,23	0,00	16,98	6,86	0,01		
	Rántott szelet sokmagos O*	1 104,87	264,32	16,75	14,23	2,83	17,01	0,00	1,04		
	Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,30		
	Kovászos uborka	28,60	6,84	0,58	0,06	0,00	0,99	0,00	1,79		
U	Pogácsa vajás	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
	Összesen:	5 079,65	1 215,22	36,67	36,29	11,29	167,96	30,44	4,86		





2024. 07. 11. csütörtök												
2024. 07. 12. péntek												
Gyermek (4-6 év)	T	Tejeskávés ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27	 	
		Teljes kiőrlésű fahéjas csiga	1 697,08	406,00	6,59	9,73	6,57	55,22	22,82	0,50		
	E	Csurgatott tojás leves ovi*	370,00	88,51	3,62	6,09	1,11	4,69	0,08	0,50	 	
		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	0,38	 	
		Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Görögdinnye	195,16	46,69	0,75	0,30	0,00	9,75	0,00	0,02		
	U	Túrókrém kapos O*	177,47	42,46	4,19	2,35	1,55	1,09	1,09	0,23	 	
		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:			5 488,77	1 291,19	46,75	42,82	16,67	164,54	28,87	3,39		
Gyermek (4-6 év)	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	10,03	0,38	 	
		Margarin, csészés 32% zsír.	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		
		Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E	Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86	  	
		Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00		





2024. 07. 12.	(00481) Gyermek (1. c. f. v.)	E	Burgonyapüré Karfiolos O*	654,50	156,58	4,90	3,39	1,46	26,64	0,00	0,47	
		U	Puding habos 175 gr	643,72	154,00	1,93	4,03	2,80	27,65	21,70	0,00	
			Összesen:	4 724,28	1 130,21	38,47	41,97	11,74	145,36	32,95	4,32	



.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

