



Tételes étlap 2024.07.22. - 2024.07.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 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		
	Sertésmájkrém 65 g	192,00	45,93	2,65	2,88	0,99	1,17	0,00	0,37		
	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 Frankfurti leves ovi*	739,53	176,92	6,76	12,61	4,39	8,99	1,00	0,94		
	Darás metélt Ovi*	1 384,05	331,11	9,85	5,66	0,73	59,79	5,00	0,71		
	Barackíz	181,25	43,36	0,08	0,00	0,00	10,70	9,35	0,00		
	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00		
	U Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
	Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
	Összesen:	4 523,36	1 082,13	33,80	28,75	10,45	164,10	27,75	4,30		
2024. 07. 23. kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Körözött túró házi ovi*	192,99	46,17	4,31	2,51	1,63	1,54	1,12	0,33		
	Kifli, tökmagos 50g	525,91	125,82	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	Kápia paprika	16,38	3,92	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		





2024. 07. 23. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Tojásfasírt O*	657,53	157,30	5,51	7,39	1,20	16,82	0,18	1,50		
			Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63		
			Rozsos kenyér	303,90	72,70	1,98	0,24	0,03	15,00	0,15	0,45		
			Palacsinta O*	720,09	172,27	4,38	9,91	1,40	16,21	0,00	0,16		
		U	Croissant(csokis)	1 444,61	345,60	8,63	7,73	2,41	53,53	14,14	0,65		
	Összesen:	5 610,12	1 342,14	48,38	36,84	8,41	195,72	16,60	4,40				
2024. 07. 24. szerda	(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		
			Gabonagolyó kakaós	476,28	113,94	3,00	0,60	0,12	24,00	7,47	0,23		
		E	Csirkebecsinált leves O*	486,22	116,32	8,20	4,58	0,70	10,38	0,01	0,62		
			Milánói makaróni O*	511,19	100,39	8,38	6,55	1,21	7,40	0,30	1,98		
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		U	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Zöldséges baromfi szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Összesen:	2 125,22	486,52	27,28	18,62	4,73	56,38	7,78	3,26		





2024. 07. 25. csütörtök											
(00481) Gyermek (4-6 év)											
T	Epres tej O*	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		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
E	Meggyleves mir. ovi*	512,80	122,68	0,58	0,38	0,00	28,37	17,99	0,01		
	Rántott csmell szezámmagos O*	900,04	215,32	18,42	9,15	1,13	14,56	0,00	0,96		
	Rizi-bizi mir. O*	1 162,64	278,14	6,95	4,98	0,57	51,04	0,01	0,41		
U	Kuglóf, kakaós	378,29	90,50	2,50	1,18	0,76	15,59	4,09	0,19		
Összesen:		4 589,68	1 098,00	44,24	23,86	5,55	169,88	22,96	3,14		
2024. 07. 26. péntek											
(00481) 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% 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		
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
E	Karfiollevés O*(piros)	262,23	62,74	2,09	3,10	0,33	6,47	0,00	0,41		
	Rakott burg kolbásszal O*	1 586,56	379,56	13,99	16,71	5,43	42,08	1,19	1,15		
	Búzakenyér	405,04	96,90	3,45	0,44	0,11	19,26	0,41	0,58		





2024.	07.26	(	00481	U	Gyümölcs saláta (friss) O*	36,08	8,63	0,15	0,06	0,00	1,82	0,20	0,00	
Összesen:						3 697,91	884,67	33,49	32,55	10,53	109,52	11,93	3,65	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

