



Tételes étlap 2024.08.05. - 2024.08.11.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2024. 08. 05. hétfő (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 | | |
| | Paprikás szalámi | 357,39 | 85,50 | 2,70 | 6,24 | 3,20 | 0,15 | 0,08 | 0,60 | | |
| | 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 Gulyásleves marhahússal O* | 360,86 | 86,33 | 1,65 | 4,09 | 0,53 | 10,66 | 0,12 | 1,40 | | |
| | Lángos O* | 2 218,31 | 530,70 | 11,95 | 29,97 | 3,66 | 52,67 | 1,21 | 0,66 | | |
| | Reszelt trapista sajt | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Tejföl 12 % | 280,06 | 67,00 | 1,35 | 6,00 | 3,75 | 1,65 | 1,65 | 0,05 | | |
| | Görögdinnye | 195,16 | 46,69 | 0,75 | 0,30 | 0,00 | 9,75 | 0,00 | 0,02 | | |
| U Pizzás stangli | 1 193,81 | 285,60 | 9,12 | 5,64 | 3,27 | 43,08 | 3,64 | 1,40 | | | |
| | Összesen: | 5 653,43 | 1 348,58 | 38,54 | 59,57 | 17,29 | 150,71 | 9,70 | 5,13 | | |
| 2024. 08. 06. 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 | | |
| | Főtt virsli ovi | 566,81 | 135,60 | 7,20 | 12,00 | 3,60 | 0,06 | 0,00 | 1,14 | | |
| | Ketchup | 90,72 | 21,70 | 0,42 | 0,08 | 0,00 | 4,80 | 2,80 | 0,43 | | |
| | Kifli, vizes | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |





| 2024. 08. 06. 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 | | | |
| | Vagdalt (Stefania) O* | 1 149,01 | 274,88 | 12,86 | 20,41 | 5,74 | 9,49 | 0,12 | 0,88 | | | |
| | Parajfőzelék ovi* | 530,75 | 126,97 | 5,91 | 6,27 | 1,06 | 11,60 | 0,00 | 0,54 | | | |
| | Magvas kenyér | 383,10 | 91,65 | 2,82 | 1,47 | 0,12 | 16,20 | 0,00 | 0,51 | | | |
| U | Pohárkrém, joghurtos | 1 684,52 | 402,99 | 16,79 | 8,28 | 5,55 | 32,75 | 30,95 | 0,22 | | | |
| | Összesen: | 4 871,94 | 1 165,52 | 48,76 | 50,91 | 16,42 | 94,69 | 41,72 | 4,51 | | | |
| 2024. 08. 07. szerda | | (00481) Gyermekek (4-6 év) | | | | | | | | | | |
| T | Gyümölcsle 0,2-es 50% | 426,72 | 102,09 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 25,40 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Margarin, csészés 32% zsírt. | 159,89 | 38,25 | 0,00 | 3,75 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | | | |
| | Főtt tojás ovi* | 110,48 | 26,43 | 2,16 | 1,92 | 0,50 | 0,10 | 0,00 | 0,06 | | | |
| | Zsemle rozsos | 1 060,05 | 253,60 | 8,75 | 1,40 | 0,41 | 49,28 | 0,87 | 1,18 | | | |
| | Paradicsom | 18,31 | 4,38 | 0,20 | 0,04 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | | |
| E | Zöldbableves ovi* | 228,54 | 54,67 | 1,94 | 2,08 | 0,21 | 6,88 | 0,00 | 0,79 | | | |
| | Rakott karfiol mir. O* bulgur | 1 518,06 | 363,17 | 16,87 | 22,29 | 7,26 | 24,94 | 1,08 | 2,22 | | | |
| U | Briós cukor nélkül 100g | 1 446,28 | 346,00 | 8,30 | 8,00 | 3,60 | 66,00 | 12,00 | 0,75 | | | |
| | Összesen: | 4 968,33 | 1 188,59 | 38,76 | 39,48 | 13,04 | 173,40 | 13,95 | 5,09 | | | |





| 2024. 08. 08. csütörtök | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|--|
| (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 | | | |
| | Zöldborsókrém citromos O* | 112,62 | 26,94 | 1,44 | 0,94 | 0,10 | 3,01 | 0,00 | 0,59 | | | |
| | Kifli, teljes kiörlésű | 524,30 | 125,43 | 5,34 | 0,77 | 0,07 | 24,28 | 0,00 | 0,56 | | | |
| | E | Zellerkrémleves (friss) O* | 200,28 | 47,91 | 1,69 | 1,23 | 0,66 | 7,30 | 0,44 | 0,56 | | |
| | | Pírtott zsemlekocka | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Bakonyi sertésszelet O* | 812,17 | 194,30 | 15,01 | 12,21 | 4,15 | 6,21 | 0,74 | 1,48 | | |
| | | Tészta kör. szarvacska O* | 1 068,35 | 255,59 | 9,00 | 4,82 | 0,69 | 43,74 | 0,00 | 0,57 | | |
| | Kovászos uborka | 28,60 | 6,84 | 0,58 | 0,06 | 0,00 | 0,99 | 0,00 | 1,79 | | | |
| | U | Kockasajt natúr, félzsír. 25g | 192,28 | 46,00 | 1,50 | 3,50 | 2,20 | 2,20 | 1,30 | 0,10 | | |
| | | Kifli, vajjas | 629,01 | 150,48 | 4,87 | 1,56 | 0,79 | 26,91 | 1,40 | 0,47 | | |
| Összesen: | | 3 720,52 | 890,07 | 40,17 | 25,13 | 8,67 | 122,88 | 11,59 | 6,25 | | | |
| 2024. 08. 09. péntek | | | | | | | | | | | | |
| (00481) Gyermekek (4-6 év) | | | | | | | | | | | | |
| T | Kakaó ovi | 636,99 | 152,39 | 7,85 | 3,75 | 1,97 | 21,05 | 10,03 | 0,38 | | | |
| | Vajkrém ízesített 25% zsírt. | 135,43 | 32,40 | 0,75 | 3,00 | 1,95 | 0,60 | 0,38 | 0,14 | | | |
| | Zsemle hosszú | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Kápia paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | | |
| E | Gyümölcsleves O* | 362,58 | 86,74 | 0,36 | 0,16 | 0,00 | 20,81 | 11,02 | 0,01 | | | |
| | Panírozott halrudak O* | 831,87 | 199,01 | 7,44 | 11,83 | 0,85 | 14,56 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Csőben sült zöldségek*O | 978,75 | 234,15 | 10,43 | 13,60 | 4,89 | 16,81 | 0,36 | 1,40 | | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|---|---------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2024. 08. 09. | (00481) Gyermek Étkeztetés | E | Graham kenyér | 397,52 | 95,10 | 4,30 | 0,63 | 0,17 | 16,13 | 0,26 | 0,45 | | |
| | | U | Kalács kakaós | 706,42 | 169,00 | 4,15 | 3,80 | 1,75 | 29,50 | 4,90 | 0,35 | | |
| | | | Összesen: | 4 065,94 | 972,71 | 35,52 | 36,83 | 11,58 | 120,06 | 26,95 | 2,73 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

