




Tételes étlap 2024.08.12. - 2024.08.18.

| Diéta   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2024. 08. 12.<br>hétfő<br>(00481)<br>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   |            |          |
|   | Párizsi sertés                 | 196,46       | 47,00          | 2,00        | 4,22     | 1,44           | 0,44           | 0,10      | 0,40   |            |          |
|   | Zsemle korpás                  | 69,54        | 16,64          | 0,70        | 0,10     | 0,01           | 3,20           | 0,00      | 0,07   |            |          |
|   | E Mustáros pulykaragu leves O* | 718,52       | 171,90         | 11,49       | 9,76     | 2,66           | 9,16           | 0,40      | 0,72   |            |          |
|   | Gránátos kocka O*              | 1 608,82     | 384,88         | 11,40       | 9,69     | 1,24           | 62,23          | 0,00      | 0,98   |            |          |
|   | Kovászos uborka                | 28,60        | 6,84           | 0,58        | 0,06     | 0,00           | 0,99           | 0,00      | 1,79   |            |          |
|   | U Grissini                     | 1 051,48     | 251,55         | 5,99        | 7,00     | 3,78           | 31,88          | 3,21      | 1,85   |            |          |
|   | Összesen:                      | 3 986,22     | 953,64         | 32,90       | 34,62    | 10,19          | 116,14         | 11,42     | 6,03   |            |          |
| 2024. 08. 13.<br>kedd<br>(00481)<br>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   |            |          |
|   | Reszelt trapista sajt          | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|   | Kifli, tökmagos 50g            | 525,91       | 125,82         | 5,34        | 0,77     | 0,07           | 24,28          | 0,00      | 0,56   |            |          |
|   | Paradicsom                     | 18,31        | 4,38           | 0,20        | 0,04     | 0,01           | 0,80           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|   | E Daragaluska leves ovi*       | 381,24       | 91,21          | 2,43        | 3,50     | 0,45           | 12,33          | 0,00      | 0,86   |            |          |
|   | Sült csirkecomb filé O*        | 823,32       | 50,63          | 23,00       | 11,29    | 2,08           | 0,60           | 0,00      | 1,05   |            |          |





| 2024. 08. 13.<br>kedd         |                               |          |          |       |       |       |        |       |      |   |  |
|-------------------------------|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---|--|
| (00481)<br>Gyermekek (4-6 év) |                               |          |          |       |       |       |        |       |      |   |  |
| E                             | Zöldborsófőzelék O*           | 980,19   | 234,50   | 14,21 | 5,59  | 1,07  | 31,28  | 1,00  | 0,63 |     |  |
|                               | Kenyér teljes kiőrlésű, szel. | 291,12   | 69,65    | 2,78  | 0,37  | 0,02  | 14,07  | 0,00  | 0,29 |    |  |
| U                             | Pogácsa vajas                 | 1 730,52 | 414,00   | 7,77  | 12,30 | 5,66  | 52,15  | 14,82 | 0,89 |     |  |
|                               | Összesen:                     | 5 314,29 | 1 125,04 | 62,53 | 40,61 | 12,04 | 146,11 | 15,82 | 4,64 |   |  |
| 2024. 08. 14.<br>szerda       |                               |          |          |       |       |       |        |       |      |   |  |
| (00481)<br>Gyermekek (4-6 év) |                               |          |          |       |       |       |        |       |      |   |  |
| T                             | Karamellás tej O*             | 571,62   | 136,75   | 6,80  | 3,00  | 1,63  | 20,59  | 9,99  | 0,27 |    |  |
|                               | Margarin, csészés 32% zsírt.  | 159,89   | 38,25    | 0,00  | 3,75  | 1,05  | 0,00   | 0,00  | 0,09 |   |  |
|                               | Sonkaszalámi                  | 72,73    | 17,40    | 2,24  | 0,56  | 0,22  | 0,86   | 0,10  | 0,56 |   |  |
|                               | Rozsos kenyér                 | 405,20   | 96,94    | 2,64  | 0,32  | 0,04  | 20,00  | 0,20  | 0,60 |   |  |
|                               | TV paprika                    | 16,38    | 0,00     | 0,24  | 0,06  | 0,00  | 0,60   | 0,00  | 0,00 |   |  |
| E                             | Csurgatott tojás leves ovi*   | 370,00   | 88,51    | 3,62  | 6,09  | 1,11  | 4,69   | 0,08  | 0,50 |     |  |
|                               | Itáliai rántott szelet O*     | 1 164,45 | 278,57   | 16,75 | 15,53 | 3,09  | 17,63  | 0,00  | 1,38 |     |  |
|                               | Petrezselymes rizsköret O*    | 1 119,30 | 267,78   | 4,89  | 6,68  | 0,77  | 46,70  | 0,00  | 0,80 |   |  |
| U                             | Alma                          | 145,41   | 34,79    | 0,40  | 0,40  | 0,00  | 7,00   | 0,00  | 0,01 |   |  |
|                               | Babapiskóta                   | 417,00   | 99,76    | 2,74  | 1,56  | 0,37  | 18,51  | 8,99  | 0,04 |    |  |
|                               | Összesen:                     | 4 441,98 | 1 058,75 | 40,32 | 37,95 | 8,28  | 136,58 | 19,36 | 4,25 |   |  |





| 2024. 08. 15.<br>csütörtök    |                                |                          |          |        |       |       |        |        |       |      |  |  |  |
|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|--|
| (00481)<br>Gyermekek (4-6 év) |                                |                          |          |        |       |       |        |        |       |      |  |  |  |
| T                             | Tea Instant O*                 | 152,91                   | 36,58    | 0,74   | 0,04  | 0,01  | 8,24   | 7,71   | 0,13  |      |  |  |  |
|                               | Túrókrém kapros O*             | 177,47                   | 42,46    | 4,19   | 2,35  | 1,55  | 1,09   | 1,09   | 0,23  |      |  |  |  |
|                               | Zsemle kukoricás               | 817,61                   | 195,60   | 6,78   | 1,40  | 0,30  | 37,93  | 1,03   | 0,93  |      |  |  |  |
|                               | Uborka(kígyó)                  | 9,83                     | 2,35     | 0,20   | 0,02  | 0,00  | 0,34   | 0,00   | 0,01  |      |  |  |  |
|                               | E                              | Erdei gyümölcsleves O*   | 305,41   | 73,06  | 0,50  | 0,23  | 0,00   | 16,98  | 6,86  | 0,01 |  |  |  |
|                               |                                | 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 |  |  |  |
|                               | U                              | Kuglóf, kakaós           | 378,29   | 90,50  | 2,50  | 1,18  | 0,76   | 15,59  | 4,09  | 0,19 |  |  |  |
|                               | Összesen:                      |                          | 3 742,50 | 873,42 | 33,79 | 25,47 | 7,96   | 128,88 | 20,78 | 2,46 |  |  |  |
| 2024. 08. 16.<br>péntek       |                                |                          |          |        |       |       |        |        |       |      |  |  |  |
| (00481)<br>Gyermekek (4-6 év) |                                |                          |          |        |       |       |        |        |       |      |  |  |  |
| T                             | Kakaó ovi                      | 636,99                   | 152,39   | 7,85   | 3,75  | 1,97  | 21,05  | 10,03  | 0,38  |      |  |  |  |
|                               | Bundás kenyér O*               | 1 326,26                 | 317,29   | 6,24   | 20,62 | 2,63  | 25,83  | 0,48   | 1,01  |      |  |  |  |
| E                             | Paradicsom leves O*            | 484,85                   | 94,09    | 2,58   | 4,16  | 0,47  | 16,88  | 5,00   | 0,83  |      |  |  |  |
|                               | Sárgarépas Cukkinis PulykaragO | 746,31                   | 174,80   | 13,33  | 11,48 | 2,53  | 5,17   | 0,00   | 0,84  |      |  |  |  |
|                               | Burgonya sós *O                | 783,89                   | 187,53   | 5,00   | 0,40  | 0,05  | 40,00  | 0,00   | 0,61  |      |  |  |  |
|                               | Alma                           | 145,41                   | 34,79    | 0,40   | 0,40  | 0,00  | 7,00   | 0,00   | 0,01  |      |  |  |  |
| U                             | Teljes kiörlésű pizzás csiga   | 1 613,48                 | 386,00   | 8,70   | 15,17 | 10,83 | 31,79  | 3,12   | 0,66  |      |  |  |  |
| Összesen:                     |                                | 5 737,19                 | 1 346,89 | 44,10  | 55,98 | 18,48 | 147,72 | 18,63  | 4,34  |      |  |  |  |





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

