



Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 09. 18. hétfő (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tea Instant O*	152,62	36,51	0,74	0,04	0,01	8,24	7,71	0,13		
	Vajkrém natúr, 20% zsír.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
	E Sárgaborsó leves pulyka O*	811,68	194,18	11,52	7,10	1,25	20,76	0,00	1,26		
	Tejbedara O*	941,30	225,19	8,68	3,20	1,63	40,27	14,99	0,27		
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,56	0,65	0,38	17,30	16,98	0,00		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50		
	Összesen:	4 720,53	1 129,31	35,70	33,79	12,42	165,10	42,71	5,24		
2023. 09. 19. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tea Instant O*	152,62	36,51	0,74	0,04	0,01	8,24	7,71	0,13		
	Harcspástétom 130g	217,62	52,06	0,00	4,74	0,64	0,92	0,04	0,23		
	Kifli, graham	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83		
	Brokkoli-srúpás csirke ragú O*	649,82	155,46	15,46	8,53	3,21	4,10	0,16	2,23		





2023. 09. 19. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,80	
			Szőlő	235,93	56,44	0,42	0,21	0,00	12,67	0,00	0,00	
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 446,28	346,00	8,30	8,00	3,60	66,00	12,00	0,75	
			Összesen:	4 853,20	1 139,15	38,26	34,98	10,19	176,30	24,91	5,74	
2023. 09. 20. szerda	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27	
			Tojáskrém O*	169,33	40,51	2,20	3,20	0,85	0,30	0,00	0,39	  
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
		E	Karfiolkrémleves mir. ovi	506,65	121,21	3,50	7,98	1,92	8,71	0,51	0,84	 
			Tarhonyáshús O*	1 453,67	347,77	21,07	12,89	2,86	36,44	0,00	0,75	 
			Káposztasaláta ovi	175,87	42,07	1,41	0,17	0,03	8,65	4,00	0,31	
		U	Puding habos 175 gr	643,72	154,00	1,93	4,03	2,80	27,65	21,70	0,00	
			Összesen:	4 606,71	1 102,08	45,86	32,73	10,51	152,83	37,07	3,74	
2023. 09. 21. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27	 
			Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36	
		E	Csirkebecsinált leves O*	445,74	106,64	7,96	4,56	0,69	8,26	0,01	0,62	 
			Tojásfasírt O*	657,53	157,30	5,51	7,39	1,20	16,82	0,18	1,50	 
			Parajfőzelék ovi*	530,75	126,97	5,91	6,27	1,06	11,60	0,00	0,54	  





2023. 09. 21. csütörtök											
(00481) Gyermek (4-6 év)											
E	Korpás Kenyér	401,28	96,00	3,53	0,49	0,12	18,86	0,49	0,42		
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		
	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		
	Összesen:	4 640,95	1 106,35	43,64	46,33	12,89	126,06	12,43	5,44		
2023. 09. 22. péntek											
(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		
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
	Magvas kenyér	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
E	Tejfölös Gombaleves ovi*	322,43	77,14	1,44	5,19	1,25	6,01	0,36	0,85		
	Fokhagymás sertéscsík O*	478,68	114,52	12,71	6,72	1,94	0,67	0,00	0,52		
	Zelleres Burgonyap. ovi*	854,53	204,43	5,84	4,63	2,09	34,07	0,00	0,54		
U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	2 891,47	691,74	32,53	24,54	7,08	82,87	0,96	3,11		





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

