



















Tételes étlap 2023.09.25. - 2023.10.01.

	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. 25. 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		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
		Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
		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 Babgulyás O*	895,15	214,15	14,29	10,22	2,38	15,98	0,00	0,93		
		Darás metélt Ovi*	1 384,05	331,11	9,85	5,66	0,73	59,79	5,00	0,71	 	
		Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
		U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
		Összesen:	4 548,51	1 084,23	40,70	26,89	7,96	160,87	29,07	4,34		
2023. 09. 26. kedd	(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		
		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		
		E Vajgaluska leves O*	341,80	81,77	3,24	2,64	0,60	11,06	0,01	0,12	 	
		Pulyka pörkölt ovi*	773,46	185,04	15,08	12,09	2,80	3,73	0,00	1,36		





2023. 09. 26. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Zöldbabfőzelék O*	637,10	152,42	5,43	6,64	1,93	17,29	0,67	0,62	 	
			Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
		U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58		
			Összesen:	4 841,35	1 158,22	51,10	34,82	10,66	150,80	11,12	4,86		
2023. 09. 27. szerda	(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 ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
			Kifli, tej	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49		
			Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
		E	Karalábéleves O*	307,61	73,59	1,77	3,90	0,44	7,68	0,00	0,79	 	
			Joghurtos csirkemell ragu O*	438,67	104,94	17,48	3,25	1,52	1,34	0,00	0,91	 	
			Bulgur köret o*	1 038,29	248,39	7,40	5,46	0,67	45,72	0,01	1,50		
U	Teljes kiőrlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44				
	Összesen:	4 225,34	1 010,83	41,05	31,24	14,79	122,62	13,94	4,46				
2023. 09. 28. csütörtök	(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		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Párizsi sajtos, baromfi	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39	  	
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
		E	Tárkonyos zöldség leves O*	182,96	43,77	1,23	2,70	0,68	3,54	0,30	0,45	 	





2023. 09. 28. csütörtök											
(00481) Gyermek (4-6 év)											
E	Zöldborsós tokány O*	522,92	125,10	12,95	4,22	1,44	8,61	0,00	0,11		
	Tört burgonya O*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,02		
	Uborka saláta (friss) ovi	213,06	50,97	0,73	0,08	0,00	11,77	9,99	1,98		
	U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	Összesen:		2 700,24	645,99	27,11	15,94	3,79	95,08	18,66	3,74	
2023. 09. 29. péntek											
(00481) Gyermek (4-6 év)											
T	Vaniliás tej 2 dl ovi*	606,70	145,14	6,82	3,00	1,63	22,64	6,99	0,27		
	Teljes kiőrlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
E	Frankfurti leves ovi*	739,53	176,92	6,76	12,61	4,39	8,99	1,00	0,94		
	Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35		
U	Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90		
	Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
Összesen:		5 725,54	1 369,74	44,10	45,53	21,09	170,67	37,93	5,54		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

