



Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 10. 02. 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		
			Kenőmájás	82,14	19,65	1,74	1,26	0,41	0,59	0,11	0,24		
			Magvas kenyér	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E	Erőleves O	206,60	49,43	2,17	0,51	0,09	8,95	0,02	0,93		
			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	0,67		
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
			Összesen:	4 593,49	1 077,01	35,26	36,34	11,67	140,58	22,66	4,13		
2023. 10. 03. kedd	(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		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		E	Tarhonyaleves O*	387,44	92,69	2,54	3,30	0,38	12,91	0,00	1,23		





2023. 10. 03. kedd		(00481) Gyermekek (4-6 év)											
E	Majorannás pulyka apróhús O*	664,45	158,96	12,51	11,30	2,51	1,60	0,00	0,69				
	Lencsefőzelék O*	1 170,33	279,98	17,05	5,02	0,42	41,31	2,00	0,43				
	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58				
	U	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			
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78			
Összesen:		5 406,33	1 293,37	62,35	39,13	10,05	163,65	3,55	5,82				
2023. 10. 04. szerda		(00481) Gyermekek (4-6 év)											
T	Tea Instant O*	152,62	36,51	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 rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18				
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00				
E	Karfiollevés O*(piros)	262,23	62,74	2,09	3,10	0,33	6,47	0,00	0,41				
	Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00				
	Sárgarépás rizs ovi*	1 164,67	278,63	5,16	6,74	0,78	48,93	0,00	0,89				
	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01				
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:		5 114,45	1 223,56	37,28	32,25	8,05	185,88	13,70	4,43				





2023. 10. 05. csütörtök														
2023. 10. 06. péntek														
2023. 10. 05. csütörtök	(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			
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	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	0,00		
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,00	0,39		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
		E	Lebbencsleves O*	314,10	75,14	1,87	2,27	0,34	11,54	0,08	0,00	0,62		
			Almás-fahéjas gombóc mir O*	638,20	152,68	2,04	9,46	1,06	14,66	0,00	0,00	0,78		
			Vaniliasodó aranyg. O*	483,45	115,66	4,28	1,88	1,02	20,34	7,99	0,00	0,17		
		U	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	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	0,00		
	Búzakenyér	405,04	96,90	3,45	0,44	0,11	19,26	0,41	0,00	0,58				
	Összesen:	2 968,90	706,34	22,38	25,10	6,29	95,75	8,48	0,00	2,99				
2023. 10. 06. péntek	(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 tökmagos pereg	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	0,00	1,29		
		E	Zöldborsóleves O*	391,57	93,68	3,75	3,98	0,43	10,48	0,00	0,00	0,84		
			Gyros fűsz. csirke hús O*	576,24	137,86	18,60	6,42	0,85	1,25	0,00	0,00	0,73		





2023. 10. 06. péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Burgonyapüré O*	949,24	227,09	6,45	3,93	1,77	40,67	0,00	0,59		
		Vegyes friss saláta ovi*	136,04	32,55	0,72	0,10	0,02	7,05	4,00	0,21		
		Kapros joghurtos öntet O*	490,74	117,40	1,81	4,50	2,85	2,57	2,43	0,37		
	U	Mogyorókrém	335,79	80,33	0,98	4,65	0,00	8,55	7,20	0,00		
		Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70		
	Összesen:			5 577,35	1 334,30	54,89	35,11	11,68	172,93	33,23	5,00	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

