



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

	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. 09. 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		
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		E	Lencseleves húsos O*	835,01	199,76	12,94	6,74	1,11	21,59	0,00	0,86		
			Tejbeköles O*	871,95	208,60	7,96	3,42	1,52	36,33	6,49	0,40		
			Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,56	0,65	0,38	17,30	16,98	0,00		
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
	Összesen:	4 408,32	1 054,61	39,63	19,68	6,49	160,22	38,91	3,41				
2023. 10. 10. 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		
			Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88		
		E	Húsleves hús nélküli O**	294,50	70,45	2,88	1,65	0,18	10,78	0,00	0,84		
			Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
			Paradicsomos káposzta O*	625,68	133,26	4,52	4,27	0,47	22,72	4,00	1,06		





2023. 10. 10. kedd		2023. 10. 11. szerda		2023. 10. 12. csütörtök						
(00481) Gyermek (4-6 év)		(00481) Gyermek (4-6 év)		(00481) Gyermek (4-6 év)						
E	Tönköly kenyér	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48	
U	Szezámagos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59	
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	Összesen:	3 641,38	854,72	40,16	17,12	4,99	131,49	18,82	4,16	
T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27	
	Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44	
E	Magyaros Burgonyaleves O*	535,99	128,23	2,62	5,51	0,68	16,57	0,07	0,74	
	Hentes tokány O*	646,82	152,55	13,74	9,50	2,85	3,40	0,03	1,03	
	Tészta kör. szarvacska O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,57	
	Fűszeres sárgarépa saláta O*	192,95	46,16	1,03	0,73	0,09	8,60	1,70	1,15	
U	Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	
	Összesen:	5 497,37	1 312,98	52,65	41,89	17,82	159,44	16,59	5,17	
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Harcapástétom 130g	217,62	52,06	0,00	4,74	0,64	0,92	0,04	0,23	
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90	
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	





2023. 10. 12. csütörtök		2023. 10. 13. péntek									
(00481) Gyermekek (4-6 év)		(00481) Gyermekek (4-6 év)									
E	Zabgaluskás leves O*	384,99	92,10	3,28	3,93	0,50	10,65	0,00	0,43		
	Sült csirkemell O*	634,36	151,76	18,58	8,21	1,04	0,74	0,01	1,32		
	Meggymártás O*	640,45	153,22	0,92	0,56	0,00	34,70	14,99	0,01		
	U	Sajtos tavaszi szelet	173,89	41,60	2,00	3,40	1,36	0,82	0,20	0,38	
		Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09	
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78	
Összesen:		3 850,24	921,10	42,14	29,31	6,83	115,62	17,60	4,44		
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		
	Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,08	0,68		
	Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E	Karfiol leves O* (fehér)	205,64	49,20	0,96	3,87	0,44	2,55	0,00	1,13	
		Itáliai rántott szelet O*	1 164,45	278,57	16,75	15,53	3,09	17,63	0,00	1,38	
		Rizi-bizi mir. O*	1 162,64	278,14	6,95	4,98	0,57	51,04	0,01	0,41	
	U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
		Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
Összesen:		5 210,89	1 242,70	48,40	52,15	14,58	140,79	16,43	4,86		





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

