




Tételes étlap 2022.10.17. - 2022.10.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 10. 17. hétfő (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Vajkrém natur	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		
	Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Sajtgombóc leves O*	417,95	99,99	3,87	4,97	1,17	9,67	0,00	1,32		
	Chilis bab O*	1 776,55	411,87	18,22	21,77	6,03	38,54	0,00	3,84		
	Tönköly kenyér	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48		
	U Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Párizsi baromfi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
	Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49		
	Összesen:	4 714,12	1 114,63	40,54	41,74	14,15	137,60	14,83	8,45		
2022. 10. 18. kedd (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 kiörlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36		
	E Vajgaluska leves O*	342,46	81,93	3,24	2,64	0,46	11,06	0,01	0,12		
	Sertés pörkölt O*	816,77	195,40	10,12	16,03	5,00	2,42	0,00	0,89		





2022. 10. 18. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Tökfőzelék O*	550,82	131,77	3,36	5,44	1,82	16,93	1,66	0,66	 	
			Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
		U	Túrókrém kapros O*	117,69	28,16	2,57	1,65	1,08	0,72	0,72	0,22	 	
			Graham kenyér	397,52	95,10	4,30	0,63	0,17	16,13	0,26	0,45	  	
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
			Összesen:	4 646,82	1 111,68	43,11	49,11	16,57	120,88	11,76	4,55		
2022. 10. 19. szerda	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Vaj 100g-os	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
			Méz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00		
			Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70		
		E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83	  	
			Zöldborsós csirkemellcsíkok Ó.	778,15	186,16	20,61	7,94	2,14	7,79	0,80	0,95	 	
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,30		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
			Összesen:	5 160,50	1 212,66	46,34	34,73	14,15	160,04	19,26	5,02		





2022. 10. 20. csütörtök												
(00481) Gyermek (4-6 év)												
T	Fahéjas karamellás tej	752,39	180,00	6,87	3,00	1,63	31,28	19,98	0,27			
	Margarin Light	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 magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12			
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
	E	Gyümölcsleves O*	410,02	98,09	0,63	0,26	0,00	22,82	10,99	0,16		
		Sárgarépa-mustáros marharagu O	284,50	68,06	0,31	6,65	0,74	1,64	0,00	2,99		
		Főtt burgonya ovi*	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,27		
	U	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:		4 772,26	1 141,68	32,88	30,48	9,47	170,41	35,30	7,81		
2022. 10. 21. péntek												
(00481) Gyermek (4-6 év)												
T	Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15			
	Margarin Light	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			
	Tönköly kenyér	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48			
	Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03			
E	Zöldbableves ovi*	227,42	54,41	1,92	2,08	0,21	6,83	0,00	0,79			
	Gyömbéres pulykatokány O*	725,58	173,58	13,16	11,68	3,16	3,69	0,33	1,13			
	Tészta köret penne O*	8,77	2,10	0,00	0,23	0,03	0,00	0,00	0,20			





2022. 10. 21. péntek	(00481) Gyermek (4-6 évi)	E	Káposztasaláta ovi	175,87	42,07	1,41	0,17	0,03	8,65	4,00	0,31	
		U	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
			Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	2 451,20	586,41	24,65	22,09	6,12	69,06	14,10	3,68	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

