



Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

	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. 16. 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% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
		Sajt reszelt	275,04	65,80	4,60	5,20	3,40	0,10	0,10	0,40		
		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*	1 777,30	412,05	18,23	21,77	6,03	38,57	0,00	3,84		
		Tönköly kenyér	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48		
		U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	 	
		Összesen:	5 052,00	1 195,47	43,72	45,36	18,42	139,82	14,13	9,64		
2023. 10. 17. 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 Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83	 	
		Tejszínes csirkemell O*	724,53	173,33	16,99	9,17	2,98	5,49	0,01	0,34		
		Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,30		
		U Túrókrém kapos O*	177,47	42,46	4,19	2,35	1,55	1,09	1,09	0,23	 	



























2023. 10. 17.													
2023. 10. 18. szerda													
2023. 10. 17.	(00481) Gyermek (4-6 év)	U	Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60		
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
			Összesen:	5 019,00	1 178,82	50,42	44,56	13,83	146,12	15,20	3,93		
2023. 10. 18. szerda	(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		
			Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
			Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00		
			Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70		
		E	Zöldbableves ovi*	228,54	54,67	1,94	2,08	0,21	6,88	0,00	0,79		
			Gyömbéres sertéstokány O*	673,87	161,21	13,51	9,97	2,85	4,14	0,30	0,75		
			Tészta köret penne O*	8,77	2,10	0,00	0,23	0,03	0,00	0,00	0,20		
			Káposztasaláta ovi	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,33		
		U	Margarin, csészés 32% zsírt.	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:	3 172,73		759,02	35,46	25,84	8,57	92,09	15,13	4,08				





2023. 10. 19. csütörtök												
2023. 10. 20. péntek												
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, 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 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	Vajgaluska leves O*	341,80	81,77	3,24	2,64	0,60	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		
		Tökfőzelék O*	563,51	134,81	3,47	5,45	1,82	17,54	1,66	0,66	 	
		Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
	U	Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50		
Összesen:		5 762,69	1 378,63	47,51	58,75	19,33	157,41	24,75	7,29			
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		
		Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44	  	
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03		
	E	Gyümölcsleves O*	410,02	98,09	0,63	0,26	0,00	22,82	10,99	0,01	     	
		Sárgarépa-mustáros s.ragu O	602,33	144,10	12,88	9,46	2,24	1,68	0,00	0,75	 	





2023. 10. 20.	(00481) Gyermek (11.6.4.1.)	E	Burgonya sós *O	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,61	
		U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	2 711,24	648,62	25,97	18,04	4,86	93,09	18,80	2,45	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

