







Tételes étlap 2023.10.30. - 2023.11.05.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------------|----------|
| 2023. 10. 30. hétfő (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 | | |
| | EUROFOUD májkrém kféle 50 gr | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Rozsos kenyér | 405,20 | 96,94 | 2,64 | 0,32 | 0,04 | 20,00 | 0,20 | 0,60 | | |
| | Paradicsom | 18,31 | 4,38 | 0,20 | 0,04 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E Csirkebecsinált leves O* | 450,02 | 107,66 | 8,00 | 4,57 | 0,69 | 8,45 | 0,01 | 0,62 | | |
| | Tejberizs O* | 1 214,04 | 290,44 | 9,60 | 4,51 | 2,31 | 52,72 | 14,99 | 0,28 | | |
| | Gyümölcsöntet O* | 349,89 | 83,71 | 0,48 | 0,22 | 0,00 | 19,55 | 9,99 | 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: | 3 687,75 | 882,24 | 29,53 | 16,13 | 7,18 | 147,71 | 36,93 | 3,22 | | |
| 2023. 10. 31. kedd (00481) Gyermekek (4-6 év) | T Kakaó ovi | 636,99 | 152,39 | 7,73 | 4,09 | 2,27 | 21,12 | 9,99 | 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 | | |
| | Magvas kenyér | 510,80 | 122,20 | 3,76 | 1,96 | 0,16 | 21,60 | 0,00 | 0,68 | | |
| | Kápia paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E Csontleves tészabetéttel O* | 158,58 | 37,94 | 1,83 | 0,82 | 0,11 | 5,80 | 0,00 | 0,28 | | |





| 2023. 10. 31. kedd | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|---|---|--|
| (00481) Gyermek (4-6 év) | | | | | | | | | | | | |
| E | Vasi pecsenye O* | 803,30 | 192,18 | 14,87 | 10,99 | 2,61 | 8,23 | 0,00 | 0,95 |   | | |
| | Burgonya főzelék O* | 888,39 | 212,53 | 5,13 | 6,23 | 1,31 | 33,77 | 0,33 | 0,81 |   | | |
| | Félbarna kenyér | 406,30 | 97,20 | 3,46 | 0,46 | 0,11 | 19,32 | 0,36 | 0,58 | | | |
| | U | Körte | 221,51 | 52,99 | 0,40 | 0,30 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | Zabpelyhes keksz | 772,80 | 184,88 | 4,20 | 9,87 | 2,53 | 19,63 | 0,00 | 0,12 |       | |
| Összesen: | | 4 685,42 | 1 120,91 | 43,78 | 40,45 | 10,65 | 142,17 | 10,68 | 3,85 | | | |
| 2023. 11. 02. 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 |  | | |
| | Túrókrém zöldfűszeres O* | 159,04 | 38,05 | 3,43 | 2,24 | 1,47 | 0,98 | 0,97 | 0,23 |   | | |
| | Teljes kiörlésű kifli | 977,28 | 233,80 | 7,84 | 2,29 | 0,91 | 41,92 | 2,90 | 0,79 | | | |
| | Sárgarépa friss | 33,63 | 8,04 | 0,24 | 0,04 | 0,01 | 1,62 | 0,00 | 0,06 | | | |
| E | Tárkonyos zöldség leves O* | 182,96 | 43,77 | 1,23 | 2,70 | 0,68 | 3,54 | 0,30 | 0,45 |   | | |
| | Csirkemell vadász módra O* | 543,63 | 126,77 | 15,68 | 5,41 | 0,70 | 4,42 | 0,00 | 0,96 |  | | |
| | Petrezselymes rizsköret O* | 1 119,30 | 267,78 | 4,89 | 6,68 | 0,77 | 46,70 | 0,00 | 0,80 | | | |
| U | Briós cukor nélkül 100g | 1 446,28 | 346,00 | 8,30 | 8,00 | 3,60 | 66,00 | 12,00 | 0,75 | | | |
| Összesen: | | 4 614,74 | 1 100,72 | 42,35 | 27,40 | 8,15 | 173,42 | 23,88 | 4,17 | | | |





2023. 11. 03.

péntek

(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 | | |
| | Margarin, csészés 32% zsírt. | 159,89 | 38,25 | 0,00 | 3,75 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | | |
| | Soproni felvágott | 209,92 | 50,22 | 2,06 | 4,62 | 1,72 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Korpás Kenyér | 535,04 | 128,00 | 4,71 | 0,65 | 0,16 | 25,14 | 0,66 | 0,56 | | |
| | Jégcsap retek | 12,18 | 2,91 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,03 | | |
| | E | BrokkolikréMLEVES O* | 220,48 | 52,75 | 2,59 | 0,25 | 0,03 | 9,97 | 0,02 | 0,51 | |
| | | Levesgyöngy | 138,03 | 33,02 | 0,50 | 2,29 | 0,28 | 2,57 | 0,00 | 0,06 | |
| | | Rántott szelet sokmagos O* | 1 104,87 | 264,32 | 16,75 | 14,23 | 2,83 | 17,01 | 0,00 | 1,03 | |
| | U | Burgonya petrezselymes O* | 859,13 | 205,53 | 5,09 | 2,26 | 0,26 | 40,20 | 0,00 | 1,99 | |
| | | Kuglóf, kakaós | 378,29 | 90,50 | 2,50 | 1,18 | 0,76 | 15,59 | 4,09 | 0,19 | |
| Összesen: | | 4 021,62 | 962,10 | 41,24 | 32,25 | 8,72 | 121,57 | 4,77 | 4,73 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

