













Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

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. 11. 06. 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		
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
	Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	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	- 0,02	0,00	0,00	0,00		
	Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
	U Krémtúró vanilliás	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04		
	Összesen:	4 133,71	967,02	38,01	31,94	11,10	132,47	16,38	2,03		
2023. 11. 07. kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Tejeskávés 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		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		





2023. 11. 07. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Csurgatott tojás leves ovi*	370,00	88,51	3,62	6,09	1,11	4,69	0,08	0,50	 	
			Rozmaringos p.aprópecsenye O*	2 329,79	557,37	12,36	55,86	7,60	0,67	0,01	1,22		
			Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63	 	
			Korpás Kenyér	401,28	96,00	3,53	0,49	0,12	18,86	0,49	0,42		
		U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
	Összesen:	6 913,15	1 653,86	60,36	79,92	15,21	151,15	13,06	5,49				
2023. 11. 08. 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		
			Harcspástétom 130g	217,62	52,06	0,00	4,74	0,64	0,92	0,04	0,23		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		E	Kertészleves O*	305,18	73,01	2,61	3,08	0,33	8,50	0,00	0,64		
			Tábornok csirkéje O*	735,18	159,45	17,03	4,64	0,45	16,29	8,10	2,87	 	
			Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,80		
		U	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 413,57	800,22	29,75	22,72	2,24	119,69	20,05	5,31		





2023. 11. 09. csütörtök													
(00481) Gyermek (4-6 év)													
2023. 11. 09. 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		
			Teljes kiörlésű sonkás tekerecs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
		E	Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86	 	
			Grill csirkemell O*	702,58	168,08	29,76	4,98	0,74	0,86	0,00	0,23		
			Meggymártás O*	640,45	153,22	0,92	0,56	0,00	34,70	14,99	0,01	 	
		U	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Sajtos tavaszi szelet	173,89	41,60	2,00	3,40	1,36	0,82	0,20	0,38		
			Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70		
			Összesen:	4 806,82	1 149,96	54,67	32,44	13,88	120,84	19,11	3,44		
		2023. 11. 10. 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
	Körözött túró			153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20		
	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	Karfiol leves O* (fehér)			205,64	49,20	0,96	3,87	0,44	2,55	0,00	1,13	 	
	Sváb sertés aprópecsenye O*			1 457,50	337,73	15,38	28,56	7,88	7,09	0,00	1,27		
	Tört burgonya O*			587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,02		
	Csemege uborka			34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		





2023. 11.10	(00481 ,	U	Pogácsa vajjas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 	
			Összesen:	5 334,09	1 265,15	44,03	53,20	17,75	137,43	25,07	5,90		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

