



Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 27. 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		
	Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Sárgaborsó leves sertés O*	923,50	220,93	14,75	9,61	2,06	18,56	0,17	1,10		
	Túrós derelye* ovi	1 589,41	380,24	13,56	6,21	0,53	65,59	0,00	1,16		
	Vaniliás tejföl O*	344,46	82,41	1,62	7,20	4,50	2,48	2,48	0,06		
	U Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99		
	Összesen:	5 988,42	1 428,71	52,84	60,00	24,37	163,20	13,33	6,58		
2023. 11. 28. 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 pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
	E Tarhonyaleves O*	387,44	92,69	2,54	3,30	0,38	12,91	0,00	1,23		
	Kakukkfűves apróhús (pulyka)O*	538,33	128,79	12,45	8,12	2,15	1,31	0,00	1,08		
	Finomfőzelék O*	757,08	181,12	8,27	5,09	0,94	25,10	1,00	0,81		
	Tönköly kenyér	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48		





2023. 11. 28. kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)											
U	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle hosszú	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	Összesen:	4 386,09	1 049,30	41,99	38,84	16,11	107,99	11,11	4,65		
2023. 11. 29. 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	
		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 graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13	
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
	E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83	
		Joghurtos csirkemell ragu O*	438,67	104,94	17,48	3,25	1,52	1,34	0,00	0,91	
		Bulgur köret o*	1 038,29	248,39	7,40	5,46	0,67	45,72	0,01	1,50	
		Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00	
	U	Kuglóf, kakaós	378,29	90,50	2,49	1,18	0,76	15,59	4,09	0,19	
		Összesen:	4 114,08	962,31	43,84	22,39	5,77	146,35	17,42	4,84	





2023. 11. 30. csütörtök												
2023. 12. 01. péntek												
Gyermek (4-6 év)	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27		
		Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
		Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60		
		Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	E	Sajtgombóc leves O*	417,95	99,99	3,87	4,97	1,17	9,67	0,00	1,32		
		Zöldséges combragu O*	646,51	40,03	18,75	6,31	2,04	5,50	0,60	1,51		
		Tört burgonya O*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,51		
		Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
U	Joghurt, görög 150g 8% zsírt.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Összesen:	3 022,97	608,56	41,18	19,61	7,70	91,58	11,31	5,85			
Gyermek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Gabonagolyó kakaós	317,52	75,96	2,00	0,40	0,08	16,00	4,98	0,15		
	E	BrokkolikréMLEVES O*	220,48	52,75	2,59	0,25	0,03	9,97	0,02	0,51		
		Píritott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Borsos tokány O*	674,08	161,26	13,17	10,47	2,37	3,38	0,00	1,11		
		Tészta köret orsó O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,57		
		Lilakáposzta saláta *O	148,42	35,51	1,39	0,18	0,03	7,03	2,40	0,60		
	U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		





2023. 12. 01	( 00481 ,	U	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
Összesen:				4 044,21	967,52	40,45	29,09	7,36	134,55	7,40	3,39	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

