



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 11. 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		
	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		
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	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		
	Mandarin	137,19	32,82	0,49	0,21	0,00	6,86	0,00	0,00		
U Briós cukor nélkül 100g	1 446,28	346,00	8,30	8,00	3,60	66,00	12,00	0,75			
	Összesen:	4 854,74	1 139,51	37,56	33,12	10,19	181,72	20,45	3,30		
2023. 12. 12. 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		
	Főtt tojás ovi*	110,48	26,43	2,16	1,92	0,50	0,10	0,00	0,06		
	Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70		





2023. 12. 12. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Karfiol leves O* (fehér)	205,64	49,20	0,96	3,87	0,44	2,55	0,00	1,13		
			Gyros fűsz. csirke hús O*	576,24	137,86	18,60	6,42	0,85	1,25	0,00	0,73		
			Burgonyapüré O*	949,24	227,09	6,45	3,93	1,77	40,67	0,00	0,59		
			Vegyes friss saláta ovi*	136,04	32,55	0,72	0,10	0,02	7,05	4,00	0,21		
			Kapros joghurtos öntet O*	490,74	117,40	1,81	4,50	2,85	2,57	2,43	0,37		
		U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 773,99	902,88	42,46	28,46	8,26	100,91	10,10	4,16				
2023. 12. 13. szerda	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27		
			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 graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Lencseleves*O	774,12	185,20	10,64	4,24	0,39	25,90	0,00	0,97		
			Stroganoff sertés ragu O*	964,92	230,84	14,94	15,04	3,17	8,63	0,17	1,35		
			Petrezselymes bulgur*O	1 163,80	278,42	8,22	6,47	0,79	50,45	0,01	1,21		
		U	Kalács kakaós	565,14	135,20	3,32	3,04	1,40	23,60	3,92	0,28		
			Összesen:	5 423,47	1 293,56	54,53	37,99	9,19	181,16	14,70	5,30		





2023. 12. 14. csütörtök												
2023. 12. 15. péntek												
Gyermek (4-6 év)	T	Tea Instant O*	152,62	36,51	0,74	0,04	0,01	8,24	7,71	0,13		
		Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20		
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	E	Lebbencsleves O*	314,10	75,14	1,87	2,27	0,34	11,54	0,08	0,62		
		Csirkemell párizsiasan O*	621,88	148,77	17,02	6,21	0,96	6,03	0,00	0,54		
		Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63		
		Rozsos kenyér	303,90	72,70	1,98	0,24	0,03	15,00	0,15	0,45		
U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89			
	Összesen:	4 678,82	1 119,32	51,61	29,18	9,41	145,37	24,02	3,91			
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 kiőrlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61		
	E	Zöldségleves O*	299,49	71,65	2,03	3,09	0,32	8,65	0,00	0,85		
		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	Vajkrém ízesített 200g 25% zsí	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		





2023. 12. 15.	(00481) Gyermek (11650)	U	Kifli, vajás	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47	
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
			Összesen:	4 926,70	1 165,50	46,22	40,05	15,05	147,80	15,14	6,66	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

