



Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 12. 18. 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			
		Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32			
		Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60			
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		E Fokhagyma krémleves O*	437,79	104,74	2,74	4,80	0,89	12,21	0,25	0,55			
		Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Tarhonyáshús (sertés) O*	1 807,12	432,33	19,50	22,52	6,21	37,38	0,00	1,41			
		Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44			
		U Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10			
		Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56			
		Összesen:	3 762,37	896,18	34,80	34,42	10,36	109,86	11,61	6,11			
2023. 12. 19. 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			
		Vajkrém natúr, 20% zsír.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14			
		Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56			
		E Zöldborsóleves O*	391,57	93,68	3,75	3,98	0,43	10,48	0,00	0,84			





2023. 12. 19. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Kakukkfűves Csirkemell O*	727,77	174,11	20,95	8,02	2,29	4,40	1,01	0,97		
			Hagymás törtburgonya ovi	862,38	206,31	4,62	4,08	0,47	36,83	0,00	0,81		
			Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74		
		U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
			Összesen:	4 832,83	1 156,18	52,93	28,01	9,92	152,77	24,49	5,34		
2023. 12. 20. 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		
			Magvas kenyér	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68		
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		E	Gulyásleves O*	522,09	124,90	7,85	5,38	1,20	10,90	0,00	0,51		
			Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35		
		U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56		
			Összesen:	3 698,84	884,89	30,43	24,24	11,90	123,06	44,08	2,37		
2023. 12. 21. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		





2023. 12. 21. csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)													
E	Húsos bableves (pulyka) O*	1 951,43	466,85	28,46	14,07	3,37	55,86	0,50	1,97				
	Darás metélt Ovi*	1 384,05	331,11	9,85	5,66	0,73	59,79	5,00	0,71				
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00				
U	Teljes kiőrlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90				
	Összesen:	6 333,94	1 515,29	53,01	37,69	14,00	203,19	39,45	4,51				
2023. 12. 22. péntek (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				
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18				
	Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70				
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
E	Csontleves tésztabetéttel O*	158,58	37,94	1,83	0,82	0,11	5,80	0,00	0,28				
	Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00				
	Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,80				
	Tartármártás ovi*	1 257,14	300,75	1,30	31,66	5,84	2,15	1,69	0,13				
U	Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99				
	Összesen:	6 428,90	1 534,10	40,06	84,08	21,84	149,95	5,27	5,35				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

