



Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 04. 08. hétfő (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23			
		Pizzás csiga	1 254,00	300,00	4,85	21,42	5,66	24,04	0,00	1,89			
	E	Lencseleves	612,00	145,46	8,57	3,56	0,40	19,83	0,00	0,86			
		Sajtos, tejfölös tészta	1 593,80	381,29	15,22	17,18	8,17	40,99	0,00	1,06			
		Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,30			
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Pulykamellsonka	108,70	26,00	2,00	2,80	0,11	0,66	0,00	0,30			
		Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11			
		Teljeskiőrlésű zsemle	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
			Összesen:	5 035,34	203,67	45,15	53,89	17,98	137,87	0,00	5,32		
2024. 04. 09. kedd (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tejeskávé	623,19	149,09	7,14	5,88	3,19	16,72	5,59	0,24			
		Bundáskenyér	809,86	193,74	9,03	6,62	1,43	24,27	0,00	1,00			
	E	Zöldségleves	104,70	24,69	1,25	0,26	0,00	4,22	0,00	0,91			
		májgaluskával	430,62	103,02	6,82	2,01	0,73	14,28	0,00	0,75			
		Rántott csirkemell	806,89	193,03	21,43	5,83	1,00	13,47	0,00	0,89			





2024. 04. 09. kedd (00110)	Óvodás 4-6 éves *	E	Burgonyapüré	784,26	187,62	4,47	4,66	1,38	31,13	0,00	0,68		
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
		U	Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11		
			Teljeskiőrlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
			Banán	614,28	146,96	1,82	0,14	0,00	33,88	0,00	0,08		
	Összesen:	4 698,41	123,65	56,54	28,03	8,32	158,70	5,59	6,30				
2024. 04. 10. szerda (00110)	Óvodás 4-6 éves *	T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
			Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	1,54	0,32	 	
			Vaj	212,49	50,83	0,02	5,60	2,71	0,02	0,00	0,00		
		E	Lebbencsleves	344,54	81,47	2,09	1,93	0,21	13,92	0,00	0,74	 	
			Zöldbabfőzelék	631,30	151,03	4,85	6,82	2,17	17,16	2,40	0,61	 	
			Sertésvagdalt	525,12	125,63	10,09	6,76	1,66	5,97	0,00	0,95	 	
			Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,30		
		U	Tonhalkrém	564,35	135,01	4,92	12,50	2,67	0,55	0,00	0,37	 	
			Teljeskiőrlésű zsemle	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Kaliforniai paprika	71,70	17,15	1,02	0,24	0,00	2,58	0,00	0,00		
			Összesen:	4 169,25	996,46	40,70	43,64	13,85	108,78	3,94	4,08		





2024. 04. 11. csütörtök (00110) Óvodás 4-6 éves *														
T	Kakaó	650,64	155,66	7,53	6,34	3,46	16,95	5,59	0,24					
		466,91	111,70	8,10	8,59	2,02	0,36	0,00	0,46					
		558,00	133,49	5,65	0,61	0,04	28,00	0,00	0,49					
		54,11	12,94	0,69	0,07	0,01	2,28	0,00	0,09					
		E	Paradicsom leves	492,35	94,22	2,76	3,13	0,39	20,49	5,99	0,65			
				1 264,79	302,58	20,66	5,38	0,69	42,43	0,00	0,84			
				41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44			
		U	Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14			
				456,79	109,28	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,63			
	Összesen:	4 145,37	968,15	51,19	27,40	8,17	136,55	11,58	3,98					
2024. 04. 12. péntek (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23				
			476,28	113,94	3,00	0,60	0,50	24,00	7,47	0,23				
			145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
	E	Csontleves	343,76	81,70	3,75	1,00	0,10	12,83	0,00	1,05				
			1 487,49	355,73	23,91	15,46	4,87	35,74	0,00	0,59				
	Zöldséges, húsos lasagne													





2024. 04. 12. péntek	(00110) Óvodás 4-6	E	Müzli szelet	320,88	76,77	1,20	2,80	1,20	11,60	4,00	0,08		
		U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
			Teljeskiőrlésű keksz	771,00	184,45	3,20	6,00	3,00	28,00	9,00	0,10		
			Összesen:	4 425,02	057,95	45,26	33,86	13,76	142,32	27,85	2,29		

.....
 élelmezésvezető

