



Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 15. hétfő	(00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
			Sertésmájkrém	126,15	0,00	2,02	1,97	0,59	0,98	0,00	0,14		
			Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Sárgaborsókrémleves levesgyönggyel	753,53	179,68	7,73	6,74	0,85	21,95	0,00	0,89		
			Milánói makaróni	1 864,14	445,91	23,99	20,24	7,59	43,73	0,00	1,05		
			Narancslé	263,34	63,00	0,00	0,00	0,00	15,00	9,00	0,00		
		U	Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14		
			Teljeskiőrlésű zsemle	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
				Összesen:	4 771,26	110,63	52,73	38,71	13,85	145,73	9,00	3,67	
2024. 04. 16. kedd	(00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Kakaó	650,64	155,66	7,53	6,34	3,46	16,95	5,59	0,24		
			Kakaós kalács	707,50	169,26	3,93	3,50	1,44	21,61	2,33	0,35		
		E	Zöldségleves	195,10	46,31	2,10	0,46	0,04	8,34	0,00	0,95		
			Rakott sárgarépa	1 206,11	288,55	13,57	13,85	4,34	27,02	0,00	1,12		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		





2024. 04. 16. kedd (00110) Óvodás 4-6		U	Zöldhagymás tejszínkrém	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00		
			Teljeskiórlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
			Összesen:	3 484,96	833,37	32,05	29,17	11,27	100,54	7,92	3,11		
2024. 04. 17. szerda (00110) Óvodás 4-6 éves *		T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
			Vaj	212,49	50,83	0,02	5,60	2,71	0,02	0,00	0,00		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	0,75		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		E	Tojás leves	274,18	65,16	3,67	4,59	0,95	2,33	0,00	0,68		
			Fűszeres sült csirkecomb	847,24	202,69	26,24	10,25	2,07	1,14	0,00	1,28		
			Rizi-bizi	952,48	227,87	5,52	4,70	0,53	40,56	0,00	0,60		
			Körte befőtt	242,54	58,02	0,18	0,00	0,00	14,22	8,46	0,01		
		U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
			Meggyes mákos piskóta	955,59	228,61	4,17	6,48	0,95	34,46	19,88	0,05		
			Összesen:	5 344,03	1 278,04	55,80	39,82	11,30	166,23	35,72	3,66		





2024. 04. 18. csütörtök (00110) Óvodás 4-6 éves *													
T	Tejeskávé	623,19	149,09	7,14	5,88	3,19	16,72	5,59	0,24				
	Sajos pizza	1 133,08	271,07	13,68	10,72	5,36	32,88	0,20	1,49				
	E	Tarhonyaleves	386,90	91,61	2,39	1,96	0,21	16,06	0,00	0,74			
		Kelkáposzta főzelék	543,44	130,01	5,26	3,23	0,41	19,64	0,00	0,76			
		Sertéspörkölt	466,52	111,61	9,16	7,39	1,66	1,94	0,00	0,80			
	Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,30				
	Bombi puszedli	597,47	0,00	2,89	1,82	0,57	28,58	14,76	0,02				
	U	Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11			
		Teljeskiőrlésű búza kenyér	558,00	133,49	5,65	0,61	0,04	28,00	0,00	0,49			
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
Összesen:		4 744,63	991,20	48,54	34,17	11,97	161,29	20,55	4,96				
2024. 04. 19. péntek (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23			
		Löncs felvágott	219,41	52,49	2,76	4,40	1,63	0,40	0,00	0,56			
		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			
		Hónapos retek	14,62	3,50	0,29	0,02	0,00	0,53	0,00	0,03			
	E	Meggyleves	446,54	91,76	1,26	2,82	2,84	18,42	6,29	0,61			





2024. 04. 19. bontek (00110) Óvodás 4-6 éves *	E	Panírozott halrudacsok	661,44	158,24	8,93	5,28	0,00	17,47	0,00	0,00		
		Főtt burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,61		
		Tartármártás	743,05	177,76	0,63	19,17	3,37	0,46	0,00	0,05		
	U	Tojáskrém	326,23	78,04	5,43	6,06	1,57	0,36	0,00	0,41		
		Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		Összesen:	4 652,94	098,07	40,20	46,78	13,24	129,28	6,29	3,83		

.....
élelmészvezető

