



Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

	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. 22. hétfő	(00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
			Tojásrántotta	466,91	111,70	8,10	8,59	2,02	0,36	0,00	0,46		
			Teljeskiőrlésű búza kenyér	558,00	133,49	5,65	0,61	0,04	28,00	0,00	0,49		
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Zöldséges karfiolleves	99,95	23,55	1,67	0,30	0,03	3,58	0,00	0,87		
			Túrós csusza	1 575,56	376,93	17,46	14,91	5,75	42,78	0,00	0,65		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
			Diós búrkifli	1 617,00	386,84	9,40	14,70	0,00	51,10	0,00	0,00		
					Összesen:	5 660,96	353,93	53,74	46,90	11,93	174,07	7,38	2,76
2024. 04. 23. kedd	(00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tejeskávé	623,19	149,09	7,14	5,88	3,19	16,72	5,59	0,24		
			Meleg szendvics	1 295,80	267,36	15,76	14,56	7,27	28,60	0,16	1,88		
		E	Zöldségleves	104,70	24,69	1,25	0,26	0,00	4,22	0,00	0,91		
			grízgaluskával	212,65	50,87	1,40	1,75	0,59	7,33	0,00	0,00		
			Csirkemáj pörkölt	627,11	149,74	16,02	7,46	1,64	4,44	0,00	0,27		





2024. 04. 23. kedd (00110) Óvodás 4-6 éves *	E	Főtt burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,61		
		Ecetes cékla	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62		
	U	Natúr vajkrém	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00		
		Teljeskiőrlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:	4 191,73	959,51	50,80	34,94	14,73	119,09	9,75	4,97			
2024. 04. 24. szerda (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	Csirkeraguleves	519,19	123,85	13,37	3,59	0,46	9,33	0,00	0,71	 	
		Tejbedara	1 286,29	307,73	11,32	7,06	3,65	49,37	11,99	0,66	 	
		Gyümölcsöntet	103,41	24,74	0,10	0,00	0,00	6,00	5,20	0,01		
	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		
		Zöldhagyma	32,40	7,75	0,44	0,05	0,01	1,04	0,00	0,01		
	Összesen:	4 331,69	1 035,93	42,54	40,29	13,39	128,39	17,19	4,11			





2024. 04. 25. csütörtök (00110) Óvodás 4-6 éves *														
T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23					
	Krémsajt	308,20	73,73	4,02	6,18	3,92	0,42	0,00	0,83					
	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	Csontleves	343,76	81,70	3,75	1,00	0,10	12,83	0,00	1,05				
		Rántott pulykamell	935,73	223,86	16,28	10,84	2,72	15,04	0,00	0,86				
		Párolt zöldség	550,75	131,76	5,93	3,23	0,32	18,75	0,00	0,00				
	U	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14				
		Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11				
		Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	0,75				
	Összesen:	4 075,00	974,34	52,72	34,90	11,94	108,85	0,00	4,56					
2024. 04. 26. péntek (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Kakaó	650,64	155,66	7,53	6,34	3,46	16,95	5,59	0,24				
		Zöldhagymás tejszínkrém	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00				
		Korpás kifli	421,88	100,93	4,20	0,60	0,06	19,58	0,00	0,50				
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
	E	Babgulyás	988,04	235,78	17,26	7,04	1,66	25,79	0,00	1,12				
		Masánszky rizsfelfújt	1 575,22	376,85	12,54	147,23	3,87	74,85	9,51	0,64				





2024. 04. 26. bénftek (00110) Óvodás 4-6 éves *	E	Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,30		
	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 búza kenyér	558,00	133,49	5,65	0,61	0,04	28,00	0,00	0,49		
		Összesen:	4 897,27	171,01	1	51,80	171,18	11,66	183,50	15,10	3,71	

.....
élelmezésvezető

