



## Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

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. 29. hétfő (00110) Óvodás 4-6 éves *	T Tejeskávé	623,19	149,09	7,14	5,88	3,19	16,72	5,59	0,24		
	Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14	 	
	Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11		
	Korpás kenyér	535,29	128,06	4,05	0,45	0,00	26,80	0,00	0,58		
	Hónapos retek	14,62	3,50	0,29	0,02	0,00	0,53	0,00	0,03		
	E Palócleves	797,04	190,32	11,69	10,05	3,37	12,94	0,00	0,81	     	
	Darásmetélt ízzel	1 517,48	363,03	8,23	5,41	0,51	69,83	17,56	0,60	 	
	Narancslé	263,34	63,00	0,00	0,00	0,00	15,00	9,00	0,00		
	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:	5 132,76	227,58	39,10	34,67	13,21	183,92	48,53	2,61		
2024. 04. 30. kedd (00110) Óvodás 4-6 éves *	T Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
	Tonhalkrém	564,35	135,01	4,92	12,50	2,67	0,55	0,00	0,37	      	
	Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	0,75		
	E Tojás leves	274,18	65,16	3,67	4,59	0,95	2,33	0,00	0,68	     	





2024. 04. 30. kedd (00110) Óvodás 4-6 éves *													
E	Tepsis csirkecomb	1 186,36	283,82	25,57	16,97	5,37	6,83	0,00	2,21				
	Rizi-bizi	952,48	227,87	5,52	4,70	0,53	40,56	0,00	0,60				
	Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20				
	U	Vaj	212,49	50,83	0,02	5,60	2,71	0,02	0,00	0,00			
		Tejjeskiórlésű zsemle	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	Összesen:	4 935,39	1 180,28	57,44	51,68	15,34	119,62	0,00	6,61				
2024. 05. 02. csütörtök (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23			
		Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11			
		Korpás kifli	421,88	100,93	4,20	0,60	0,06	19,58	0,00	0,50			
		Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04			
	E	Meggye leves	446,54	91,76	1,26	2,82	2,84	18,42	6,29	0,61			
		Csirke gyros	616,81	147,56	19,86	5,30	1,00	4,63	0,00	0,88			
		Héjas sült burgonyacikk	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,02			
		Fejes saláta	76,27	18,25	0,36	0,08	0,00	4,01	3,50	0,01			
	U	Körözött	258,22	61,78	4,23	4,35	1,64	1,36	0,00	0,53			





2024. 05. 02.	(00110) Óvodás	U	Teljeskiőrlésű búza kenyér	558,00	133,49	5,65	0,61	0,04	28,00	0,00	0,49		
			Összesen:	3 592,16	844,30	46,75	21,68	9,20	118,68	9,79	3,42		
2024. 05. 03. béntek (00110) Óvodás 4-6 éves *		T	Kakaó	650,64	155,66	7,53	6,34	3,46	16,95	5,59	0,24		
			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		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	0,75		
		E	Zöldségleves	104,70	24,69	1,25	0,26	0,00	4,22	0,00	0,91		
			májgaluskával	430,62	103,02	6,83	2,01	0,74	14,29	0,00	0,75		
			Zöldborsófőzelék	801,24	191,68	8,96	6,88	2,17	23,03	3,00	0,62		
			Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,30		
		U	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		
			Összesen:	4 045,58	967,49	45,90	30,70	11,62	127,59	8,59	5,45		

.....  
 ételmezésvezető

