




































Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
2024. 07. 08. hétfő (00110) Óvodás 4-6 éves *		T	Tejeskávé	623,19	149,09	7,14	5,88	3,19	16,72	5,59	0,24				
			Diós búrkifli	1 617,00	386,84	9,40	14,70	0,00	51,10	0,00	0,00				
		E	Lencseleves	612,00	145,46	8,57	3,56	0,40	19,83	0,00	0,86				
			Csirkerizottó	1 264,79	302,58	20,66	5,38	0,69	42,43	0,00	0,84				
					Uborka saláta	75,71	18,11	0,52	0,05	0,00	3,88	3,00	0,02		
		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:	4 933,79	1 179,37	53,95	34,94	4,96	162,63	8,59	2,86				
2024. 07. 09. kedd (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				
			Teljeskiőrlésű zsemle	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56				
					Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		E	Favágó leves	843,72	201,49	11,56	10,01	3,38	15,92	0,00	0,81				
			Káposztás tészta	1 204,62	288,19	8,29	5,46	0,53	50,89	5,99	0,62				





2024. 07. 09. kedd (00110) Óvodás 4-6		E	Görögdinnye	390,31	93,38	1,50	0,60	0,00	19,50	0,00	0,04	
2024. 07. 09. kedd (00110) Óvodás 4-6	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:	4 446,08	063,30	44,23	30,92	9,28	149,51	5,99	3,44	
					1							
2024. 07. 10. szerda (00110) Óvodás 4-6 éves *	T		Kakaó	650,64	155,66	7,53	6,34	3,46	16,95	5,59	0,24	 
			Tallér sajt	391,10	93,57	4,95	7,92	4,71	0,51	0,00	0,84	 
			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		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	 
			Sült pulykacombfilé	614,84	147,09	11,68	10,58	2,35	1,13	0,00	1,81	      
			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		Vaj	212,49	50,83	0,02	5,60	2,71	0,02	0,00	0,00	
		Korpás zsemle	572,32	136,92	4,80	5,35	0,00	17,22	0,00	0,35		





2024. 07. 10.	(00110) Óvodás	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
			Összesen:	5 319,62	129,35	57,28	48,06	16,75	152,31	23,35	6,34			
2024. 07. 11. csütörtök	(00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23			
			Gabonagolyó	476,28	113,94	3,00	0,60	0,50	24,00	7,47	0,23			
		E	Vegyes gyümölcsleves	423,09	86,15	1,47	2,31	2,54	18,41	7,49	0,61			
			Rántott sertésszelet	917,71	219,55	16,66	10,01	2,57	15,46	0,00	0,88			
			Burgonyapüré	784,27	187,63	4,48	4,67	1,38	31,13	0,00	0,68			
			Kovászos uborka	23,83	5,70	0,49	0,05	0,00	0,82	0,00	1,49			
		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			
			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:	3 928,68	924,80	42,88	30,68	11,87	121,29	14,96	4,81					





2024. 07. 12.

péntek

(00110)

Óvodás 4-6 éves *

T	Vaniliás tej	646,68	154,71	7,14	5,88	3,19	18,12	6,99	0,24			
	Hot-dog	999,52	225,23	10,40	10,62	3,85	25,20	0,70	1,89			
	E	Csirkeraguleves	519,19	123,85	13,37	3,59	0,46	9,33	0,00	0,71		
		Tejberizs	1 454,78	348,03	11,74	6,86	3,67	59,43	11,99	0,67		
		Kakaós cukor	132,08	31,60	0,44	0,52	0,31	6,25	5,99	0,00		
	Őszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01			
	U	Tonhalkrém	564,35	135,01	4,92	12,50	2,67	0,55	0,00	0,37		
		Teljeskiőrlésű búza kenyér	558,00	133,49	5,65	0,61	0,04	28,00	0,00	0,49		
		Összesen:	5 132,59	213,64	54,71	40,73	14,19	160,38	25,67	4,38		

.....
élelmezésvezető