



Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 07. 15. hétfő (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tejeskávé	623,19	149,09	7,14	5,88	3,19	16,72	5,59	0,24		
		Korpás kifli	421,88	100,93	4,20	0,60	0,06	19,58	0,00	0,50		
		Vaj	212,49	50,83	0,02	5,60	2,71	0,02	0,00	0,00		
	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		
		Lecsós sertésszelet	702,68	168,10	13,40	10,58	2,37	4,43	0,00	0,72		
		Tarhonya	932,57	223,10	6,75	4,15	0,38	39,42	0,00	0,59		
		Görögdinnye	390,31	93,38	1,50	0,60	0,00	19,50	0,00	0,04		
	U	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 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		
		Összesen:	4 476,85	1 070,65	44,44	36,48	11,50	140,53	5,59	4,16		





2024. 07. 16. kedd		(00110) Óvodás 4-6 éves *											
2024. 07. 16. 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		
			Őszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01		
		E	Lebbencsleves	344,54	81,47	2,09	1,93	0,21	13,92	0,00	0,74		
			Paradicsom mártás	513,39	95,63	2,19	4,57	0,55	19,17	7,19	0,60		
			Húsgombóc pulykából	485,19	116,08	9,63	4,34	1,38	9,49	0,00	0,76		
			Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,30		
		U	Mogyorókrém	671,58	160,67	1,95	9,30	1,73	17,10	14,40	0,41		
			Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
	Összesen:	4 142,64	962,93	36,02	29,22	7,66	145,28	21,59	4,38				
2024. 07. 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		
			Teljesk. áfonyás papucs	421,44	0,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
		E	Fahéjas szilvaleves	497,62	101,82	1,50	3,64	1,84	19,39	6,29	0,61		
			Halfasírt	890,68	213,08	14,99	11,70	3,06	11,69	0,00	1,17		
			Petrezselymes burgonya	762,41	182,39	3,86	4,76	0,55	30,23	0,00	0,61		
			Káposzta saláta	138,50	33,13	0,95	0,12	0,02	6,88	3,00	0,63		





2024. 07. 17. szerda (00110) Óvodás 4-6	U	Magyaros vajkrém	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00		
		Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	3 949,40	826,77	37,92	30,90	10,66	126,36	9,29	4,35		
2024. 07. 18. csütörtök (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Kakaó	650,64	155,66	7,53	6,34	3,46	16,95	5,59	0,24		
		Tojáskrém	326,23	78,04	5,43	6,06	1,57	0,36	0,00	0,41		
		Teljeskiőrlésű búza kenyér	558,00	133,49	5,65	0,61	0,04	28,00	0,00	0,49		
		Görögdinnye	390,31	93,38	1,50	0,60	0,00	19,50	0,00	0,04		
	E	Köményleves zsemlekockával	302,54	72,02	1,40	5,71	0,34	8,23	0,00	0,60		
		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		
		Szilvabefőtt	226,64	54,22	0,24	0,00	0,00	13,14	6,85	0,02		
	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:	5 585,87	335,98	60,68	42,75	10,01	174,89	39,70	3,73		





2024. 07. 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			
	Meleg szendvics	1 295,80	267,36	15,76	14,56	7,27	28,60	0,16	1,88			
	E	Csirkehusleves	622,44	148,37	20,63	1,31	0,28	13,41	0,00	1,20		
		Túrófelfújt	953,47	228,10	15,77		4,05	38,88	0,00	0,15		
		Gyümölcsöntet	103,41	24,74	0,10	0,00	0,00	6,00	5,20	0,01		
		Őszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01		
	U	Sertésmájkrém	210,25	0,00	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24		
		Teljeskiőrlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
		Összesen:	4 368,80	951,68	67,75	218,99	15,68	132,05	5,36	4,16		

.....
élelmezésvezető