



Tételes étlap 2024.07.22. - 2024.07.28.

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. 22. hétfő (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 Lencsegyulás	862,04	205,27	17,09	6,99	1,61	18,58	0,00	1,07		
	Sajtos, tejfölös tészta	1 593,80	381,29	15,22	17,18	8,17	40,99	0,00	1,06		
	Narancslé	263,34	63,00	0,00	0,00	0,00	15,00	9,00	0,00		
	Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,30		
	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 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:	5 226,70	1 249,45	57,15	41,67	16,49	152,74	16,92	3,76		
2024. 07. 23. 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		
	E Paradicsom leves	492,35	94,22	2,76	3,13	0,39	20,49	5,99	0,65		






2024. 07. 23. kedd	Óvodás 4-6 éves *	E	Rakott burgonya	1 733,80	414,78	14,98	25,10	7,93	31,16	0,00	2,15		
			Uborka saláta	75,71	18,11	0,52	0,05	0,00	3,88	3,00	0,02		
			Müzli szelet	320,88	76,77	1,20	2,80	1,20	11,60	4,00	0,08		
		U	Zöldhagymás tejszíncrém	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	0,75		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	4 454,72	1 042,15	37,06	43,97	15,10	129,57	12,99	4,55		
2024. 07. 24. szerda	Óvodás 4-6 éves *	T	Tejeskávé	623,19	149,09	7,14	5,88	3,19	16,72	5,59	0,24		
			Vaj	212,49	50,83	0,02	5,60	2,71	0,02	0,00	0,00		
			Teljeskiőrlésű búza kenyér	558,00	133,49	5,65	0,61	0,04	28,00	0,00	0,49		
			Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Zöldborsóleves csirkemájjal	609,52	145,46	12,40	4,80	0,97	12,93	0,00	0,71		
			Rizsfelfűjt	1 374,79	328,90	12,08	131,64	3,87	62,34	3,50	0,28		
			Gyümölcsöntet	103,41	24,74	0,10	0,00	0,00	6,00	5,20	0,01		
			Görögdinnye	390,31	93,38	1,50	0,60	0,00	19,50	0,00	0,04		
		U	Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14		





2024. 07. 24.	(00110) Óvodás	U	Korpás kifli	421,88	100,93	4,20	0,60	0,06	19,58	0,00	0,50	 	
			Összesen:	4 468,53	068,68	44,88	152,66	12,40	167,14	14,29	2,42		
2024. 07. 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		
			Sajtos pizza	1 133,08	271,07	13,68	10,72	5,36	32,88	0,20	1,49	 	
		E	Meggyleves	446,54	91,76	1,26	2,82	2,84	18,42	6,29	0,61	  	
			Rántott csirkemell	806,90	193,04	21,44	5,84	1,00	13,47	0,00	0,89	 	
			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		
		U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00	 	
			Teljeskiórlésű keksz	771,00	184,45	3,20	6,00	3,00	28,00	9,00	0,10	       	
			Összesen:	4 938,63	166,41	54,19	37,86	16,86	153,03	25,87	4,56		
2024. 07. 26. péntek	(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	Tarhonyaleves	386,90	91,61	2,39	1,96	0,21	16,06	0,00	0,74	       	
			Majorannás pulykatokány	693,22	165,84	13,20	10,26	2,41	4,94	0,00	0,77		
			Párolt rizs	950,18	227,32	4,32	4,62	0,54	41,85	0,00	0,60		





2024. 07. 26. péntek (00110) Óvodás 4-6 éves *	E	Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
	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 zsemle	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		Görögdinnye	390,31	93,38	1,50	0,60	0,00	19,50	0,00	0,04		
		Összesen:	4 139,57	989,37	38,86	29,22	7,41	143,20	7,47	4,78		

.....
élelmezésvezető

