



## Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 06. hétfő (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Kakaó	650,64	155,66	7,53	6,34	3,46	16,95	5,59	0,24		
		Diós búrkifli	1 617,00	386,84	9,40	14,70	0,00	51,10	0,00	0,00		
	E	Zöldségleves	195,10	46,31	2,10	0,46	0,04	8,34	0,00	0,95		
		Hentes tokány	790,57	189,13	13,72	12,26	2,59	5,71	0,00	1,18		
		Tészta	908,83	217,42	6,38	4,66	0,44	37,23	0,00	0,59		
	U	Bombi puszedli	597,47	0,00	2,89	1,82	0,57	28,58	14,76	0,02		
		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		
		Zöldhagyma	32,40	7,75	0,44	0,05	0,01	1,04	0,00	0,01		
			Összesen:	5 676,24	214,64	53,54	46,96	8,72	177,31	20,35	3,89	
2024. 05. 07. kedd (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
		Zöldhagymás tejszínrém	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		
	E	Lebbencsleves	344,54	81,47	2,09	1,93	0,21	13,92	0,00	0,74		
		Tejfölös tökfőzelék	590,30	141,22	4,41	4,02	0,99	21,36	0,00	0,77		





2024. 05. 07. kedd (00110) Óvodás 4-6 éves *	E	Sült virsli	445,91	106,68	5,75	9,20	3,52	0,09	0,00	0,97		
		Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,30		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	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		
		Összesen:	3 449,50	824,29	30,94	28,33	10,43	109,81	0,00	4,23		
2024. 05. 08. szerda (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tejeskávé	623,19	149,09	7,14	5,88	3,19	16,72	5,59	0,24		
		Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11		
		Lapkasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14		
		Teljeskiőrlésű zsemle	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	E	Karfiolleves	494,03	117,83	3,52	6,88	2,22	10,41	0,00	0,67		
		Halfasírt	890,68	213,08	14,99	11,70	3,06	11,69	0,00	1,17		
		Burgonyapüré	784,27	187,63	4,48	4,67	1,38	31,13	0,00	0,68		
		Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
	U	Magyaros vajkrém	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00		
		Korpás kenyér	535,29	128,06	4,05	0,45	0,00	26,80	0,00	0,58		





2024. 05. 08.	(00110) Óvodás	U	Hónapos retek	14,62	3,50	0,29	0,02	0,00	0,53	0,00	0,03		
			Összesen:	4 291,02	026,21 <sup>1</sup>	41,86	39,28	13,94	124,61	5,59	5,38		
2024. 05. 09. 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	Fahéjas szilvaleves	497,62	101,82	1,50	3,64	1,84	19,39	6,29	0,61	  	
			Rántott csirkemell	806,90	193,04	21,44	5,84	1,00	13,47	0,00	0,89	 	
			Rizi-bizi	952,48	227,87	5,52	4,70	0,53	40,56	0,00	0,60		
			Fejes saláta	76,27	18,25	0,36	0,08	0,00	4,01	3,50	0,01		
		U	Sertésmájkrém	126,15	0,00	2,02	1,97	0,59	0,98	0,00	0,14	   	
			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:	4 030,10	916,73	46,73	23,09	7,55	142,05	17,26	3,21		





2024. 05. 10.

béntek

(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			
	Hónapos retek	14,62	3,50	0,29	0,02	0,00	0,53	0,00	0,03			
	E	Lencsegulyás	862,04	205,27	17,09	6,99	1,61	18,58	0,00	1,07		
		Tejbedara	1 125,50	269,26	9,91	6,17	3,19	43,20	10,49	0,58		
		Gyümölcsöntet	103,41	24,74	0,10	0,00	0,00	6,00	5,20	0,01		
		Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,30		
	U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
		Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11		
		Teljeskiórlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
	Összesen:	4 993,63	1 151,05	59,19	38,12	16,75	149,95	23,23	4,65			

.....  
élelmezésvezető