



## Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 13. hétfő (00110) Óvodás 4-6 éves *	T		Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
			Tojásrántotta	466,91	111,70	8,10	8,59	2,02	0,36	0,00	0,46		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	0,75		
	E		Zöldséges pulykaraguleves	613,51	146,41	11,33	7,16	1,66	8,93	0,00	0,70		
			Darásmetélt ízzel	1 517,48	363,04	8,23	5,42	0,51	69,83	17,57	0,60		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U		Körözött	258,22	61,78	4,23	4,35	1,64	1,36	0,00	0,53		
			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:	4 636,47	108,85	50,08	32,68	8,92	153,27	17,57	3,78		
2024. 05. 14. kedd (00110) Óvodás 4-6 éves *	T		Tejeskávés	623,19	149,09	7,14	5,88	3,19	16,72	5,59	0,24		
			Kakaós kalács	707,50	169,26	3,93	3,50	1,44	21,61	2,33	0,35		
	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		
			Rakott sárgarépa	1 206,11	288,55	13,57	13,85	4,34	27,02	0,00	1,12		





2024. 05. 14. kedd (00110) Óvodás 4-6 éves *		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		
			Teljeskiórlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Összesen:	3 483,26	832,96	33,93	30,71	10,26	97,89	7,92	3,47		
2024. 05. 15. szerda (00110) Óvodás 4-6 éves *		T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
			Sajos pizza	1 133,08	271,07	13,68	10,72	5,36	32,88	0,20	1,49		
		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		
		U	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Vaj	212,49	50,83	0,02	5,60	2,71	0,02	0,00	0,00		
			Teljeskiórlésű zsemle	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Hónapos retek	14,62	3,50	0,29	0,02	0,00	0,53	0,00	0,03		
			Összesen:	4 754,91	1 137,17	56,11	163,95	17,26	149,82	8,90	3,45		





2024. 05. 16. csütörtök (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Kakaó	650,64	155,66	7,53	6,34	3,46	16,95	5,59	0,24		
		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		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E	Brokkolikrémleves levesgyönggyel	647,56	154,92	4,83	10,22	5,28	10,88	0,00	1,09		
		Sajtos sült csirkecomb	890,83	213,12	27,93	10,55	2,98	1,37	0,00	1,63		
		Burgonyapüré	784,27	187,63	4,48	4,67	1,38	31,13	0,00	0,68		
		Fejes saláta	76,27	18,25	0,36	0,08	0,00	4,01	3,50	0,01		
	U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00		
		Teljesk.szilvás croissant	149,20	35,69	2,40	5,10	0,00	24,00	4,00	0,00		
	Összesen:	4 330,07	1 035,92	54,99	41,77	14,68	134,70	20,47	4,35			
2024. 05. 17. péntek (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
		Krémsajt	308,20	73,73	4,02	6,18	3,92	0,42	0,00	0,83		
		Teljeskiórlésű 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		
	E	Csontleves	343,76	81,70	3,75	1,00	0,10	12,83	0,00	1,05		





2024. 05. 17. péntek (00110) Óvodás 4-6 éves *	E	Kelkáposzta főzelék	543,44	130,01	5,26	3,23	0,41	19,64	0,00	0,76			
		Stefánia vagdalt	631,09	150,98	12,02	8,38	2,08	6,69	0,00	1,02	 		
		Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,30			
		Müzli szelet	320,88	76,77	1,20	2,80	1,20	11,60	4,00	0,08	     		
	U	Zala felvágott	204,88	49,01	3,12	3,98	1,46	0,12	0,00	0,32			
		Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11			
		Korpás zsemle	572,32	136,92	4,80	5,35	0,00	17,22	0,00	0,35			
		Összesen:	4 309,59	030,46	1	49,03	39,34	12,79	118,63	4,00	5,55		

.....  
élelmezésvezető

