



## Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	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. 21. kedd (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
		Bundáskenyér	809,87	193,75	9,04	6,62	1,43	24,28	0,00	1,00		
		Hónapos retek	14,62	3,50	0,29	0,02	0,00	0,53	0,00	0,03		
	E	Gulyásleves	700,00	166,93	11,18	6,61	1,57	15,40	0,00	0,94		
		Meggyes mákos piskóta	1 146,71	274,33	5,00	7,78	1,14	41,35	23,86	0,06		
		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	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:	4 277,93	1 022,89	42,33	32,60	7,86	138,29	23,86	3,47		
2024. 05. 22. szerda (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
		Trappista sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,49		
		Vaj	212,49	50,83	0,02	5,60	2,71	0,02	0,00	0,00		
		Teljeskiőrlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		





2024. 05. 22. szerda (00110) Óvodás 4-6 éves *		T	Zöldhagyma	32,40	7,75	0,44	0,05	0,01	1,04	0,00	0,01		
2024. 05. 22. szerda (00110) Óvodás 4-6 éves *	Óvodás 4-6 éves *	E	Karalábéleves	517,64	123,48	3,34	6,76	2,21	12,21	0,00	0,73		
			Panírozott halrudacsok	661,44	158,24	8,93	5,28	0,00	17,47	0,00	0,00		
			Párolt rizs	950,18	227,32	4,32	4,62	0,54	41,85	0,00	0,60		
			Tartármártás	743,05	177,76	0,63	19,17	3,37	0,46	0,00	0,05		
		U	Pizzás csiga	1 254,00	300,00	4,85	21,42	5,66	24,04	0,00	1,89		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	5 908,38	413,12	42,31	77,95	22,96	134,59	0,00	4,45		
2024. 05. 23. csütörtök (00110) Óvodás 4-6 éves *	Óvodás 4-6 éves *	T	Tejeskávé	623,19	149,09	7,14	5,88	3,19	16,72	5,59	0,24		
			Tojáskrém	326,23	78,04	5,43	6,06	1,57	0,36	0,00	0,41		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	0,75		
		E	Paradicsom leves	492,35	94,22	2,76	3,13	0,39	20,49	5,99	0,65		
			Mustáros csirkemell	656,85	156,78	19,34	6,18	2,23	5,86	0,00	0,80		
			Burgonyapüré	784,27	187,63	4,48	4,67	1,38	31,13	0,00	0,68		
			Uborka saláta	75,71	18,11	0,52	0,05	0,00	3,88	3,00	0,02		
		U	Sertésmájkrém	138,77	0,00	2,22	2,16	0,64	1,08	0,00	0,16		
			Tejeskiórlésű zsemle	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		





2024. 05. 23.	(00110) Óvodás	U	Kaliforniai paprika	71,70	17,15	1,02	0,24	0,00	2,58	0,00	0,00	
			Összesen:	4 236,42	956,37	53,15	29,64	9,47	132,53	14,58	4,27	
2024. 05. 24. 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	317,52	75,96	2,00	0,40	0,33	16,00	4,98	0,16	
		E	Jókai bableves	1 212,13	289,63	15,42	15,37	5,45	22,28	0,00	1,98	
			Sajtos pogácsa	1 590,23	380,44	9,60	25,21	8,17	28,44	0,00	1,02	
			Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,30	
		U	Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	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	
			Hónapos retek	14,62	3,50	0,29	0,02	0,00	0,53	0,00	0,03	
			Összesen:	4 647,32	1 111,45	43,22	52,27	19,12	117,86	4,98	4,46	

.....  
 élelmezésvezető

