



## Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 27. hétfő (00110) Óvodás 4-6 éves *	T Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
	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 zsemle	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	E Egri húsleves	584,55	139,42	12,43	4,00	1,29	13,25	0,00	1,07	      	
	Tejbedara	1 286,29	307,73	11,32	7,06	3,65	49,37	11,99	0,66	 	
	Kakaós cukor	132,08	31,60	0,44	0,52	0,31	6,25	5,99	0,00		
	U Tojáskrém	326,23	78,04	5,43	6,06	1,57	0,36	0,00	0,41	   	
	Hétmagvas kenyér	535,29	128,06	4,05	0,45	0,00	26,80	0,00	0,58	   	
	Zöldhagyma	32,40	7,75	0,44	0,05	0,01	1,04	0,00	0,01		
	Összesen:	4 221,46	1 009,49	49,02	30,87	12,10	132,36	17,98	4,19		
2024. 05. 28. kedd (00110) Óvodás 4-6 éves *	T Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
	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		
	Hónapos retek	14,62	3,50	0,29	0,02	0,00	0,53	0,00	0,03		






2024. 05. 28. kedd (00110) Óvodás 4-6 éves *	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	467,83	111,92	9,82	3,80	1,28	9,49	0,00	0,77		
		Müzli szelet	320,88	76,77	1,20	2,80	1,20	11,60	4,00	0,08		
		Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,30		
		Sárgabarack lekvár	109,76	26,26	0,04	0,00	0,00	6,45	5,43	0,00		
		Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11		
		Fehér kenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		Összesen:	3 798,31	850,37	37,07	23,86	7,59	137,96	16,62	4,15		
2024. 05. 29. szerda (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Kakaó	650,64	155,66	7,53	6,34	3,46	16,95	5,59	0,24		
		Vaj	212,49	50,83	0,02	5,60	2,71	0,02	0,00	0,00		
		Teljeskiórlésű kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
		Zöldhagyma	32,40	7,75	0,44	0,05	0,01	1,04	0,00	0,01		
	E	Kelbimbó leves	417,14	99,44	3,24	6,71	2,17	6,49	0,00	0,65		
		Fűszeres sült csirkecomb	1 016,68	243,22	31,49	12,29	2,48	1,37	0,00	1,54		
		Rizi-bizi	952,48	227,87	5,52	4,70	0,53	40,56	0,00	0,60		
		Őszibarack befőtt	220,22	52,68	0,30	0,00	0,00	12,72	8,40	0,00		





2024. 05. 29.	(00110) Óvodás 4-6	U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00	 	
			Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	1,54	0,32	  	
			Összesen:	4 872,41	165,28	59,42	41,53	13,79	134,36	22,91	3,80		
					1								
2024. 05. 30. csütörtök	(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		
			Lapkasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14	 	
			Korpás kenyér	535,29	128,06	4,05	0,45	0,00	26,80	0,00	0,58		
		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	     	
			Rántott sertésszelet	917,71	219,55	16,66	10,01	2,57	15,46	0,00	0,88	 	
			Sült burgonya	1 098,39	262,77	3,71	11,19	1,76	36,51	0,00	0,09		
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
		U	Körözött	258,22	61,78	4,23	4,35	1,64	1,36	0,00	0,53	 	
			Teljeskiőrlésű zsemle	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	4 448,61	063,90	45,54	39,35	11,77	130,61	0,00	5,23		
					1								





2024. 05. 31. péntek (00110) Óvodás 4-6 éves *	T	Tejeskávé	623,19	149,09	7,14	5,88	3,19	16,72	5,59	0,24		
		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	Tárkonyos pulykaraguleves	825,71	197,00	12,26	10,76	3,52	12,65	0,00	0,76		
		Sajtos, pizzás tekercs	1 630,98	390,18	14,58	20,86	5,60	39,52	0,60	1,04		
		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:	4 973,84	189,37	55,04	52,36	15,01	131,07	6,19	4,16		

.....  
élelmezésvezető

