

Tételes étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|-------------------------|------------------------------|----------------------|------------------------------|-------------|--------------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|-------------------|
| 10/10/2022 hétfő | (00110) Óvodás (4-6 év) | T | Tea gyüm. inst. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Vajkrém magyaros | 476,28 | 113,94 | 0,75 | 12,00 | 5,80 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 7 |
| | | | Kaliforniai paprika | 33,44 | 8,00 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | Zsemle 40 gr | 466,49 | 111,60 | 3,70 | 0,20 | 0,14 | 22,00 | 0,00 | 0,85 | 1 |
| | | E | Paradicsom leves | 748,82 | 179,14 | 3,75 | 2,93 | 0,29 | 34,30 | 16,54 | 0,19 | 1,3,9 |
| | | | Tarhonyás hús ** | 2 734,35 | 654,15 | 25,70 | 36,72 | 8,98 | 54,44 | 0,00 | 0,31 | 1,3,6 |
| | | | Uborka saláta | 99,91 | 23,90 | 1,01 | 0,10 | 0,00 | 4,71 | 3,00 | 0,23 | |
| | | U | Párizsi /sertés /felvágott | 274,63 | 65,70 | 4,54 | 3,35 | 1,26 | 0,69 | 0,00 | 0,08 | (1) |
| | | | Teljes kiőrlésű szel. kenyér | 688,82 | 164,79 | 7,20 | 2,85 | 0,65 | 27,38 | 0,00 | 0,09 | 1 |
| | | | Összesen: | 5 522,74 | 1 321,22 | 47,13 | 58,27 | 17,12 | 145,32 | 19,54 | 1,75 | |
| 10/11/2022 kedd | (00110) Óvodás (4-6 év) | T | Gyümölcs tea | 175,38 | 41,96 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 9,99 | 0,00 | |
| | | | Sonka /sertés / szalámi | 130,96 | 31,33 | 4,52 | 1,42 | 0,49 | 0,08 | 0,00 | 0,22 | (1),(6),(7) |
| | | | Liga margarin 20% zsírt. | 150,48 | 36,00 | 0,04 | 4,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | Zsemle vágott | 522,50 | 125,00 | 5,10 | 0,40 | 0,00 | 30,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | E | Pandúrleves | 736,43 | 176,18 | 8,62 | 13,14 | 5,06 | 5,84 | 0,00 | 0,30 | 1,7,10,(12) |
| | | | Kakaós beigli | 2 573,28 | 615,62 | 14,41 | 25,26 | 10,03 | 101,62 | 43,96 | 1,69 | 1,3,6,(7) |
| | | U | Kacsamájás pástétom 50 gr. | 522,50 | 125,00 | 5,38 | 5,24 | 1,56 | 2,62 | 0,00 | 0,39 | 1,(6),(7),(10) |
| | | | Kifli 40 gr | 558,99 | 133,73 | 4,50 | 0,28 | 0,00 | 25,60 | 0,00 | 0,40 | 1,7 |
| | | | Összesen: | 5 370,52 | 1 284,82 | 42,59 | 49,74 | 18,34 | 176,06 | 53,95 | 3,00 | |
| | | 10/12/2022 szerda | (00110) Óvodás (4-6 év) | T | Gyümölcs tea | 175,38 | 41,96 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 9,99 |
| | Tepertőkrém ** | | | 382,80 | 91,58 | 1,21 | 9,20 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | |
| | Korpás szendvicsrúd 40 gr | | | 555,94 | 133,00 | 4,50 | 0,62 | 0,06 | 25,60 | 0,00 | 0,44 | 1 |
| | Savanyú káposzta | | | 24,95 | 5,97 | 0,33 | 0,06 | 0,00 | 1,02 | 0,00 | 0,13 | (12) |
| E | Brokkoli krémleves | | | 734,92 | 175,82 | 5,45 | 10,03 | 1,41 | 20,12 | 0,20 | 1,05 | 1,3,7,9,(6),(12) |
| | Csirkepörkölt | | | 1 229,86 | 294,22 | 34,46 | 15,94 | 2,96 | 3,10 | 0,00 | 1,49 | 6,(1) |
| | Tészta köret | | | 996,84 | 238,48 | 7,94 | 2,86 | 0,33 | 44,96 | 0,00 | 0,22 | 1,3 |
| | Csemege uborka | | | 28,77 | 6,88 | 0,30 | 0,05 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,22 | (12) |
| U | Kárpát szalámi | | | 408,80 | 97,80 | 3,40 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Kígyóuborka | | | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,01 | |
| | Kenyer félbarna | 516,50 | 123,56 | 4,90 | 0,50 | 0,15 | 19,00 | 0,00 | 0,01 | 1,(6),(7) | | |
| | Összesen: | 5 074,42 | 1 213,97 | 62,91 | 48,30 | 4,91 | 126,10 | 10,19 | 3,58 | | | |
| 10/13/2022 csütörtök | (00110) Óvodás (4-6 év) | T | Kakaó (óvodás) | 686,15 | 164,15 | 6,80 | 5,60 | 0,00 | 21,19 | 9,99 | 0,00 | |
| | | | Vajas Pogácsa | 877,80 | 210,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | E | Erőleves | 399,42 | 95,56 | 1,86 | 5,71 | 0,72 | 9,14 | 0,12 | 0,98 | 1,3,9,(6),(7),(8) |
| | | | Halfilé palacsinta bundában | 3 368,03 | 805,75 | 0,00 | 89,10 | 10,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | Kukoricás párolt rizs | 2 157,03 | 516,04 | 7,53 | 22,90 | 7,47 | 67,66 | 0,00 | 0,42 | |
| | | U | Sárgabarack lekvár | 241,66 | 57,81 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,26 | 12,46 | 0,00 | (12) |
| | | | Liga margarin 20% zsírt. | 150,48 | 36,00 | 0,04 | 4,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Teljes kiőrlésű szel. kenyér | 688,82 | 164,79 | 7,20 | 2,85 | 0,65 | 27,38 | 0,00 | 0,09 | 1 | | |
| | Összesen: | 8 569,39 | 2 050,10 | 23,53 | 130,16 | 20,19 | 139,63 | 22,57 | 1,49 | | | |
| 10/14/2022 péntek | (00110) Óvodás (4-6 év) | T | Tea gyüm. inst. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Soproni /sertés / felvágott | 432,30 | 102,93 | 4,11 | 9,24 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,60 | |
| | | | Császár zsemle | 618,64 | 148,00 | 9,50 | 7,50 | 0,00 | 57,80 | 0,00 | 0,00 | |
| | | E | Húsgombóc leves | 630,75 | 150,90 | 2,00 | 8,15 | 0,89 | 7,02 | 0,02 | 0,61 | 1,3,(6),(7),(12) |
| | | | Rakott burg.darált hússal | 1 981,06 | 473,94 | 20,86 | 22,37 | 6,09 | 46,20 | 0,00 | 0,41 | 3,7 |
| | | | Túró rudi (30 g) | 443,08 | 106,00 | 0,50 | 0,46 | 0,24 | 1,07 | 0,89 | 0,00 | 7,(1) |
| | | U | Magvas rúd | 501,60 | 120,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | Gyümölcs joghurt 125gr. | 303,07 | 72,50 | 3,50 | 2,00 | 0,84 | 10,04 | 5,90 | 0,11 | 7,(1) |
| | Összesen: | 4 910,50 | 1 174,27 | 40,47 | 49,72 | 8,06 | 122,22 | 6,81 | 1,73 | | | |