



Tételes étlap 2019.01.14. - 2019.01.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2019.01.14. hétfő (00110) Óvodás (4-6 év)	T Vaníliás tej ! 4-6	436,68	104,47	4,25	3,50	1,90	13,87	7,24	0,00		
	Túrókrém édes 4-6	132,41	31,68	2,45	1,05	0,57	3,04	2,00	0,01		
	Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
	E Húsleves* 4-6	1 379,77	330,09	17,57	12,91	6,30	35,57	0,01	1,61		
	Főtt sertéshús 4-6	419,88	100,45	6,13	8,40	3,36	0,11	0,00	0,00		
	Vadasmártás 4-6	1 006,57	240,81	6,56	5,56	0,43	40,75	2,65	0,30		
	Tészta köret 4-6	735,37	175,92	6,80	3,86	0,58	27,72	0,00	0,53		
	U Csirkemell sonka	231,00	55,26	8,50	1,40	0,46	2,10	0,00	1,06		
	Margarin** ráma	517,48	123,80	0,04	14,00	6,60	0,08	0,00	0,03		
	Jégcsapretek	16,04	3,84	0,42	0,06	0,00	0,40	0,00	0,02		
	Korpás zsemle, kifli	505,61	120,96	4,51	0,51	0,17	25,85	0,43	0,70		
Összesen:		5 783,61	383,64	60,63		20,60	166,38	12,43	4,81		
2019.01.15. kedd (00110) Óvodás (4-6 év)	T Tej ! 4-6	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,00		
	sajtkrém 4-6	208,44	49,87	0,29	5,43	2,80	0,12	0,00	0,07		
	Uborka**	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		





2019.01.15. kedd												
2019.01.16. szerda												
2019.01.15. kedd (00110) Óvodás (4-6 év)	E	Póréhagyma krémleves 4-6	319,67	76,48	2,87	2,60	0,61	10,31	0,00	1,32		
		zsemlekocka	460,08	110,07	1,67	7,63	0,93	8,55	0,00	0,21		
		Sertés pörkölt 4-6	1 341,41	320,91	12,59	14,71	3,91	36,53	0,00	3,23		
		Kelkáposzta főzelék 4-6	2 435,29	582,61	23,02	15,99	1,06	85,77	0,00	0,36		
		Alma**	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
	U	Kenőmájaskrém 4-6	106,99	25,60	0,55	2,61	1,17	0,05	0,00	0,06		
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
		Pritamin paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Összesen:	6 643,00	589,25 ¹	57,35		13,45	208,36	0,30	6,92		
2019.01.16. szerda (00110) Óvodás (4-6 év)	T	Tejeskávés 4-6	362,48	86,72	3,41	2,80	1,52	11,87	6,49	0,00		
		Tojásos sonkakrém 4-6	160,78	38,46	0,92	3,90	1,77	0,09	0,03	0,11		
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
		Jégcsapretek	16,04	3,84	0,42	0,06	0,00	0,40	0,00	0,02		
	E	Gesztenyés gyüm. leves 4-6	1 628,69	389,64	7,40	21,40	5,18	74,67	7,19	3,67		
		Sült csirkemell 4-6	255,35	61,09	8,78	2,53	0,46	0,88	0,12	0,80		
		Török rizs 4-6	247,08	59,11	0,51	5,05	1,85	2,75	0,00	2,96		





2019.01.16. szerda (00110) Óvodás (4-6 év)	E	Vegyesvágott	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44		
	U	Barackíz**	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
		Alma**	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 663,01	876,32	29,19		11,24	133,14	14,03	9,11			
2019.01.17. csütörtök (00110) Óvodás (4-6 év)	T	Citromos tea 4-6	26,69	6,38	0,00	0,00	0,00	1,56	1,50	0,00		
		HOT - DOG	794,40	190,05	9,20	10,89	4,63	14,42	0,70	1,43		
	E	Hamisgulyás 4-6	774,12	185,20	6,51	7,07	0,53	23,46	0,00	0,26		
		Vagdalt 4-6	2 512,08	600,98	23,17	27,19	4,83	65,33	0,00	0,44		
		Tökfőzelék 4-6	443,36	106,07	2,76	5,87	1,14	10,42	1,00	0,15		
		Alma**	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
	U	Kolbászkrem 4-6	112,32	26,87	0,76	2,62	1,15	0,10	0,04	0,10		
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
		Pritamin paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	5 646,74	350,90	50,08		12,74	157,27	3,44	3,49		





2019.01.18. péntek (00110) Óvodás (4-6 év)	T	Karamellás tej 4-6	587,79	140,62	5,10	4,20	2,28	20,44	12,49	0,00		
		Kakaós csiga	1 190,00	284,69	6,36	4,92	2,27	56,65	20,80	0,62		
	E	Karalábé leves *mir*4-6	616,98	147,60	4,59	4,78	0,49	23,55	0,01	3,27		
		Csirkemáj rizottó(mexikói) 4-6	2 517,20	602,20	29,50	12,33	1,40	92,38	0,00	0,41		
		cékla saláta!	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	U	Párizsi, sertés	451,44	108,00	7,10	8,60	3,60	0,55	0,05	1,05		
		Margarin** ráma	517,48	123,80	0,04	14,00	6,60	0,08	0,00	0,03		
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
		Uborka**	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Összesen:	6 494,41	553,69	57,09		16,87	220,85	33,45	5,94		

