



Tételes étlap 2022.08.01. - 2022.08.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/1/2022 hétfő	(00481) Óvodás (4-6 év)	T	Tejeskávé	452.22	108.19	6.87	3.00	1.63	13.30	2.00	0.27	1,7	
			Teljes kiőrlésű pizzás csiga	618.64	148.00	2.60	7.25	3.60	17.60	0.10	0.80	1,7,(3),(6),(12)	
		E	Frankfurti leves	733.88	175.57	8.33	11.95	4.52	8.39	0.00	1.42	1,7,9,(10)	
			Nutellás golyó	1 893.77	453.06	8.85	7.84	0.87	84.58	7.99	0.47	1,3,5,7	
		U	Múzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.88	12.60	2.40	0.02	1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)	
	Összesen:			3 993.35	955.36	28.45	31.44	11.50	136.47	12.49	2.98		
8/2/2022 kedd	(00481) Óvodás (4-6 év)	T	Eper-őszibarack ízű tea	76.20	18.23	0.02	0.00	0.00	4.39	4.00	0.00		
			Sajtos szendvics	1 013.77	242.52	12.98	11.13	5.96	22.32	0.00	1.28	1,7	
		E	Zöldségleves	236.88	56.67	1.55	2.05	0.25	7.82	0.00	0.41	1,9	
			Sertés paprikás	613.28	146.72	13.39	8.97	2.85	2.91	0.00	0.35	7	
			Tészta köret	930.94	222.71	7.50	1.83	0.17	43.80	0.00	0.15	1	
		U	Sajtos pogácsa	896.61	214.50	4.60	11.50	5.90	22.70	0.10	1.60	1,7,(6),(12)	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:			3 884.01	929.18	40.36	35.80	15.13	109.54	4.10	3.80		
8/3/2022 szerda	(00481) Óvodás (4-6 év)	T	Limonádé	44.89	10.74	0.02	0.01	0.00	2.46	2.00	0.02		
			Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Gépsonka	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
			Margarin Light	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	1	
		E	Magyaros burgonyaleves	496.45	118.77	3.66	1.27	0.19	22.74	0.00	0.40	1,9	
			Panírozott halrudak	69.22	16.56	0.96	0.84	0.10	1.28	0.13	0.08	4	
			Zöldséges párolt rizs	1 113.55	266.40	7.96	4.56	0.53	47.88	0.80	2.11		
			Múzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.88	12.60	2.40	0.02	1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)	
		U	Joghurt gyümölcs dobozos	694.32	166.11	5.59	5.79	3.13	22.45	12.99	0.49	7,(1)	
	Összesen:			3 548.97	849.04	31.81	19.18	6.28	135.39	18.32	4.07		



8/4/2022 csütörtök	(00481) Óvodás (4-6 év)	T	Tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	7
			Teljes kiőrlésű meggyes-vaníliás párna	856.04	204.80	2.27	10.97	2.92	24.00	10.90	0.41	1,7,(3),(6),(12)
		E	Karfiolkrémleves levesgyönggyel	533.29	127.58	5.47	3.46	1.56	18.46	0.00	0.95	1,7,9
			Bolognai spagetti sajt szóráttal	1 476.35	353.19	20.41	9.42	3.99	46.19	0.00	1.18	1,7
		U	Sonkás szendvics zöldséggel	806.67	192.98	6.84	4.93	1.20	30.09	0.04	0.77	1,7
			Összesen:	4 078.07	975.61	41.79	31.78	11.30	129.34	10.94	3.58	
8/5/2022 péntek	(00481) Óvodás (4-6 év)	T	Tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	7
			Gabonapehely (dzsungel)	635.04	151.92	4.00	0.80	0.16	32.00	9.96	0.31	1
		E	Hideg meggy leves	755.13	180.65	6.34	6.74	1.37	23.23	0.00	1.07	1,7,(3)
			Gyros zöldségekkel	757.80	181.29	19.84	6.77	3.23	9.82	0.00	0.60	7,(1)
			Pita	344.85	82.50	2.70	0.36	0.01	2.79	0.00	0.07	
			Múzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.88	12.60	2.40	0.02	1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)
		U	Perc	512.01	122.49	3.50	3.30	0.00	18.80	0.00	0.00	1
			Összesen:	3 705.39	886.45	44.98	22.37	7.28	109.84	12.36	2.34	

Az étlap változtatásának a jogát fenntartjuk.  
 Jó étvágyat kívánunk!

Kraftné Becker Beatrix  
 dietetikus