



Tételes étlap 2022.08.08. - 2022.08.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
8/8/2022 hétfő	(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		
			Soproni felvágott	419.83	100.44	4.11	9.24	3.44	0.09	0.00	1.26			
			Margarin Light	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
			Uborka(kígyó)	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.02			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	1		
		E	Lencseleves	728.12	174.19	8.04	6.78	2.10	20.01	1.50	2.62	1,7,9,10,(12)		
			Túrós rétes ovi	1 892.08	452.65	21.39	18.10	5.33	50.14	19.98	0.37	1,3,7,(12)		
			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	Mesefit gabonás keksz	737.17	176.36	3.21	7.91	1.06	22.87	9.59	0.57	1,(3),(5),(6),(7),(12)		
			Összesen:	5 090.00	1 217.71	50.49	49.54	15.15	140.61	33.47	5.75			
8/9/2022 kedd	(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 almás párna	856.04	204.80	2.27	10.97	2.92	24.00	10.90	0.41	1,7,(3),(6),(12)		
		E	Paradicsomleves	585.57	140.09	3.00	6.07	0.67	18.15	5.00	0.90	1,9		
			Tavaszi rizseshús	1 612.69	385.81	19.55	12.68	2.62	47.75	0.00	0.65	9		
		U	Teljes kiőrlésű zsemle	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	1		
			Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00			
			Sajtkrém	421.50	100.84	3.93	7.64	4.10	4.07	0.00	0.59	7,(1)		
			Összesen:	4 459.93	1 066.97	41.29	41.25	12.02	131.26	15.90	3.38			
8/10/2022 szerda	(00481) Óvodás (4-6 év)	T	Limonádé	44.89	10.74	0.02	0.01	0.00	2.46	2.00	0.02			
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	1		
			Joghurtos tonhalkrém	89.70	21.46	1.49	1.47	0.42	0.55	0.00	0.06	4,7,10,(12)		
		E	Tarhonyaleves	692.16	165.59	3.65	7.12	1.60	21.25	0.00	2.24	1,3		
			Zöldborsófőzelék	1 035.68	247.77	12.40	6.70	1.44	33.98	2.00	0.15	1,7		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	3		
		U	Croissant(különféle)	788.88	188.73	4.84	10.38	2.91	18.75	4.66	0.41	1,3,7,(6),(12)		
			Összesen:	3 454.93	826.54	32.91	31.21	7.65	101.87	8.66	3.51			



8/11/2022 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 diós csiga	616.79	147.56	4.46	4.71	1.09	21.65	5.00	0.17	1,7,(6),(12)
		E	Zöldségleves	225.58	53.97	1.48	2.05	0.25	7.25	0.00	0.89	1,9
			Palermói csirkemell	939.78	224.83	17.49	13.71	2.82	7.61	0.00	0.37	1,3,7,9
			Steak burgonya	1 009.89	241.60	3.71	8.85	1.48	36.50	0.00	0.09	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		U	Abonett gluténmentes	143.58	34.35	1.83	0.24	0.03	6.18	0.00	0.11	
			Őszibarack	138.25	33.08	0.56	0.08	0.00	7.20	0.00	0.01	
			Összesen:	3 595.92	860.28	36.65	32.96	7.30	102.59	5.00	1.92	
		8/12/2022 péntek	(00481) Óvodás (4-6 év)	T	Eper-őszibarack ízű tea	76.20	18.23	0.02	0.00	0.00	4.39	4.00
	Tavaszi felvágott			21.19	5.07	0.30	0.39	0.16	0.09	0.03	0.06	
	Margarin Light			93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
	Teljes kiőrlésű sulikifli			421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44	1
	Uborka(kígyó)			24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.02	
E	BrokkolikréMLEVES			464.63	111.15	2.71	10.21	3.16	1.97	0.00	2.00	7
	Levesgyöngy			460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	1,3,7
	Budapest ragu			1 013.98	242.58	19.87	15.21	3.15	6.20	0.00	1.06	9
	Petrezselymes bulgur			726.39	173.78	6.43	0.69	0.12	33.83	0.00	0.12	1
U	Krémtúró vaníliás			501.60	120.00	13.10	10.68	5.72	10.00	9.99	0.04	7,(1)
	Összesen:	3 803.08	909.83	48.88	47.93	13.97	85.31	14.02	4.08			

Az étlap változtatásának a jogát fenntartjuk.
 Jó étvágyat kívánunk!

Kraftné Becker Beatrix
 dietetikus