



Tételes étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.01.04. hétfő (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52	 	
	Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
	E Lencseleves húsos O*	835,01	199,76	12,94	6,74	1,11	21,59	0,00	0,86		
	Darás metélt Ovi*	1 541,79	368,85	9,95	5,66	0,73	69,06	12,46	0,71	 	
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	 	
	Összesen:	5 275,55	1 262,09	44,02		7,91	191,50	25,73	5,35		
2021.01.05. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Kőrözött túró házi ovi*	165,21	39,52	3,58	2,05	1,32	1,64	0,91	0,42	 	
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
	E Vajgaluska leves O*	375,22	89,77	3,32	3,34	0,65	11,35	0,01	0,72	 	
	Vagdalt O*	932,81	223,16	9,03	16,90	4,33	8,47	0,00	0,78	 	
	Tökfőzelék O*	550,82	86,23	3,36	5,44	1,82	16,93	1,66	0,66	 	





2021.01.05. kedd											
(00481) Gyermek (4-6 év)											
E	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
U	Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
	Összesen:	4 691,12	1 076,73	40,32		10,78	144,93	16,10	5,41		
2021.01.06. szerda											
(00481) Gyermek (4-6 év)											
T	Kakaó ovi	638,93	55,79	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27		
	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
	Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
E	Zellerkrémleves (friss) O*	232,74	47,91	2,24	1,47	0,79	8,15	0,44	0,58		
	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Sárgar. zöldség Pulykaragu O*	721,27	170,36	13,00	11,58	2,54	3,83	0,00	1,16		
	Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40		
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
	Összesen:	5 388,96	1 056,17	44,07		10,83	193,22	27,69	3,58		





2021.01.07. csütörtök														
2021.01.08. péntek														
2021.01.07. csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12		
			Főtt tojás ovi*	96,67	23,12	1,89	1,68	0,43	0,08	0,00	0,00	0,05		
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13			
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		E	Karalábéleves O*	307,61	73,59	1,77	3,90	0,44	7,68	0,00	0,79			
			Hentes tokány O*	653,60	154,17	13,61	9,73	3,24	3,37	0,00	1,12			
			Tészta kör. szarvacska O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,57			
			Savanyú káposzta	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53			
		U	Szezámagos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59			
	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02					
	Összesen:	5 421,94	1 197,86	52,47		10,29	178,00	6,88	5,20					
2021.01.08. péntek	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
			Teljes kiörlésű pudingos táska	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90			
		E	Csurgatott tojás leves ovi*	306,24	73,26	2,31	4,94	0,82	4,81	0,11	0,99			
			Rántottcsirkemell sokmagos O*	1 027,63	245,84	19,51	10,59	1,27	17,84	0,00	1,62			
			Burgonyapüré O*	952,37	203,57	6,46	3,93	1,21	40,67	0,00	0,72			
	Őszibarackbefőtt, hámozott	220,22	52,68	0,30	0,00	0,00	12,72	8,40	0,00					





2021.01.08. péntek	(00481) Gyermekek (4-6 évi)	U	Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32							
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39							
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03							
			Összesen:	5 076,54	998,46	49,46		11,15	162,77	25,44	5,24							

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

