














Tételes étlap 2023.01.09. - 2023.01.15.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 01. 09. 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		
			Vajkrém ízesített	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
			Kifli, teljes kiörlésű	524,30	125,43	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	Gulyásleves O*	522,09	124,90	7,85	5,38	1,20	10,90	0,00	0,51		
			Tejbedara O*	941,30	225,19	8,68	3,20	1,63	40,27	14,99	0,27	 	
			Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,56	0,65	0,38	17,30	16,98	0,00		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		U	Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	4 029,96	964,09	33,97	18,95	8,52	156,43	45,66	3,04				
2023. 01. 10. 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		
			Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E	Zabgaluskás leves O*	411,79	98,51	3,12	4,72	0,57	10,65	0,00	0,42	 	















2023. 01. 10. kedd												
(00481) Gyermek (4-6 év)												
E	Kakukkfűves Csirkemell O*	727,77	174,11	20,95	8,02	2,29	4,40	1,01	0,97	 		
	Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63	 		
	Rozsos kenyér	303,90	72,70	1,98	0,24	0,03	15,00	0,15	0,45			
	Összesen:	4 117,21	984,97	51,89	27,91	8,62	126,96	36,83	3,92			
U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56			
	Összesen:	4 117,21	984,97	51,89	27,91	8,62	126,96	36,83	3,92			
	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
	E	Zöldbaleves ovi*	227,42	54,41	1,92	2,08	0,21	6,83	0,00	0,79		
		Panírozott halrudak O*	551,20	131,87	7,44	4,40	0,00	14,56	0,00	0,00		
		Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,30		
	U	Tejfölös joghurtos öntet O*	490,72	117,40	1,81	4,50	2,85	2,56	2,43	0,37	 	
		Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
		Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60	  	
Reszelt trapista sajt		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Jégcsap retek		12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
Összesen:	5 075,57	1 214,26	37,51	39,54	17,47	135,14	5,90	3,11				





2023. 01. 12. csütörtök		(00481) Gyermek (4-6 év)											
2023. 01. 12. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tejeskávé ovi	490,48	117,34	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27	 	
			Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29		
		E	Húsleves hús nélküli O**	132,41	31,68	1,48	0,36	0,03	5,50	0,01	0,80	 	
			Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
			Meggymártás O*	504,45	120,68	0,83	0,51	0,00	26,93	9,99	0,01	    	
		U	Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80		
			Magvas kenyér	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	4 340,83	1 034,56	43,84	31,31	12,78	126,17	24,04	4,11		
2023. 01. 13. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27	 	
			Túrókrém zöldfűszeres O*	159,04	38,05	3,43	2,24	1,47	0,98	0,97	0,23	 	
			Kifli, graham	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	  	
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		E	Gyümölcsle 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Natúr sertés falatok O*	934,32	223,52	11,18	18,10	5,53	3,71	0,00	0,50		
			Hagymás törtburgonya ovi	862,38	206,31	4,62	4,08	0,47	36,83	0,00	0,81		
			Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51		





2023.	01.13	(00481	,	U	Búrkifli, dejós	1 310,43	313,50	5,88	8,62	4,70	40,96	17,31	0,32	
						Összesen:	4 739,18	1 133,78	40,13	43,65	16,37	131,33	30,27	3,40	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

