




Tételes étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021.01.11. 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		
			Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
		E	Gulyásleves O*	686,24	164,17	6,84	10,13	2,89	11,00	0,00	0,90		
			Tejbedara szórattal O*	1 244,01	200,55	9,37	4,01	2,11	55,64	29,97	0,27	 	
			Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
		U	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Összesen:	4 362,25	946,54	27,68		17,25	128,92	42,76	2,18				
2021.01.12. 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	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
			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	 	
			Kakukkfűves Csirkemell O*	1 123,22	268,71	31,40	15,27	2,82	1,16	0,01	1,14		





2021.01.12. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Zöldborsófőzelék ovi	826,08	197,63	9,40	6,79	1,73	24,29	5,26	0,73	 	
			Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
			Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
		Összesen:	6 227,89	1 489,92	71,15		10,92	186,88	29,51	5,15			
2021.01.13. szerda	(00481) Gyermekek (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	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		E	Zöldbaleves ovi*	227,42	54,41	1,92	2,08	0,21	6,83	0,00	0,79		
			Panírozott halrudak O*	902,04	215,80	7,44	13,68	1,06	14,56	0,00	0,00		
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40		
			Tejfölös joghurtos öntet O*	498,00	119,14	1,98	4,53	2,85	2,76	2,43	0,37	 	
		U	Pogácsa vajjas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
		Összesen:	5 354,00	1 154,83	31,43		13,14	158,96	27,43	3,37			





2021.01.14. csütörtök		(00481) Gyermek (4-6 év)												
2021.01.14. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tejeskávé ovi	492,41	20,74	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27			
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12		
			Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,10	0,80		
			Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48			
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
		E	Húsleves hús nélküli O**	131,57	31,48	1,43	0,32	0,02	5,59	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	Teljes kiőrlésű tökmagos perez	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29			
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
		Összesen:	5 667,34	1 254,85	49,00		14,88	188,81	26,77	5,05				
2021.01.15. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
			Túrókrém zöldfűszeres O*	159,04	38,05	3,43	2,24	1,47	0,98	0,97	0,23			
			Magvas kenyér	538,38	128,80	4,70	1,01	0,21	24,44	0,58	0,76			
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
		E	Gyümölcsle O*	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	0,89			
			Tört burgonya, hagymás O*	886,81	212,16	4,77	4,09	0,47	38,08	0,00	1,99			





2021.01.15	(00481) Gyermek (1. c. táj.)	E	Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51	
		U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56	
			Összesen:	4 137,91	892,87	38,86		13,16	121,64	28,55	5,21	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

