



Tételes étlap 2023.01.16. - 2023.01.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 16. 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		
	Sertésmájkrém 65 g	12,80	3,06	0,18	0,19	0,07	0,08	0,00	0,02	   	
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Paprikás Legényfogó leves O*	464,35	111,09	8,24	5,40	1,47	7,15	0,20	0,51	 	
	Gombóc különféle mir ovi*	287,36	68,75	2,04	0,18	0,00	14,66	0,00	0,39		
	Vaníliásodó aranyg. O*	483,45	115,66	4,28	1,88	1,02	20,34	7,99	0,22	    	
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	U Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	Összesen:	4 490,59	1 074,30	33,38	22,02	11,49	146,66	21,98	3,38		
2023. 01. 17. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Gyümölcsle 100%-os	42,79	10,24	0,13	0,04	0,00	2,18	0,00	0,00		
	Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Tárkonyos zöldség leves O*	182,96	43,77	1,23	2,70	0,68	3,54	0,30	0,45	 	





2023. 01. 17. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Majorannás apróhús O*	666,02	159,33	12,52	11,29	2,51	1,70	0,00	0,59	
			Lencsefőzelék O*	1 170,33	279,98	17,05	5,02	0,42	41,31	2,00	0,43	
			Rozsos kenyér	303,90	72,70	1,98	0,24	0,03	15,00	0,15	0,45	
		U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58	
			Összesen:	4 246,60	1 015,92	47,76	27,39	6,78	136,34	9,51	3,92	
2023. 01. 18. szerda	(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	
			Tojáskrém O*	169,33	40,51	2,20	3,20	0,85	0,30	0,00	0,39	
			Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00	
		E	Kertészleves O*	305,18	73,01	2,61	3,08	0,33	8,50	0,00	0,64	
			Tarhonyáshús O*	1 749,01	418,42	19,27	21,53	6,09	36,38	0,00	0,75	
			Savanyú káposzta	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53	
		U	Almás linzer	1 040,82	249,00	3,40	7,33	3,42	39,65	18,91	0,23	
			Összesen:	3 720,82	890,14	30,31	35,99	10,70	106,82	28,58	2,69	
2023. 01. 19. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29	
		E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83	
			Reszelt csirkemáj ovi	767,63	183,64	16,61	10,52	2,01	5,39	0,00	0,74	
			Petrezselymes burgonya O*	883,46	211,35	4,54	5,00	0,57	36,10	0,00	0,51	





<b>2023. 01. 19.</b> csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	<b>E</b> Körtebefőtt, hámozott darabolt	242,54	58,02	0,18	0,00	0,00	14,22	8,46	0,01		
		<b>U</b> Vaj 100g-os	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,01	0,00	
		Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70		
Összesen:			5 163,79	1 213,44	45,65	31,37	8,94	180,64	39,28	4,35		
<b>2023. 01. 20.</b> péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	<b>T</b> Epres tej O*	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Sajtkrém O*	219,40	52,49	2,77	4,31	2,21	0,16	0,00	0,28	 	
		Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60	  	
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		<b>E</b> Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86	  	
		Édes-savanyú csmell csíkok O*	557,32	130,04	15,25	5,34	0,68	5,75	2,23	0,44	 	
		Párolt Barna rizs O*	1 168,52	279,55	4,51	8,80	1,23	45,30	0,02	0,80		
		<b>U</b> Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
Összesen:			4 470,48	1 062,29	46,85	31,49	9,69	139,33	6,23	4,65		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

