



Tételes étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.01.18. 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	368,96	88,27	4,42	6,93	2,36	1,95	0,00	0,61		
		Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
		Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
		E Legényfogó leves O*	464,72	111,18	8,32	5,42	1,48	7,08	0,20	0,90		
		Szalagos Fánk O*	2 411,09	554,98	14,25	18,03	3,09	88,67	27,46	0,16		
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		U Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44		
		Összesen:	6 324,55	1 491,22	45,53		17,06	202,55	41,99	4,90		
2021.01.19. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	T Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
		Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Turista felvágott	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,00		
		Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		E Tárkonyos zöldség leves O*	267,49	63,99	1,32	4,81	1,05	3,74	0,41	1,24		
		Majorannás apróhús O*	666,02	159,33	12,52	11,29	2,51	1,70	0,00	0,59		





2021.01.19. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Lencsefőzelék O*	1 170,33	279,98	17,05	5,02	0,42	41,31	2,00	0,82		
			Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
			Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16		
		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:	6 450,03	1 543,06	62,36		11,43	208,64	19,66	6,31		
2021.01.20. 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		
			Tojáskrém O*	217,59	52,05	1,48	4,56	1,24	0,27	0,00	0,42		
			Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		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		
			Burgonya petrezselymes O*	859,13	205,53	5,09	2,26	0,26	40,20	0,00	1,99		
			Körtebefőtt, hámozott darabolt	242,54	58,02	0,18	0,00	0,00	14,22	8,46	0,01		
		U	Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
			Összesen:	4 648,65	1 090,19	41,87		7,73	161,76	28,65	6,47		





2021.01.21. csütörtök	(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		
			Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
		E	Kertészleves O*	305,18	73,01	2,61	3,08	0,33	8,50	0,00	0,64		
			Tarhonyáshús O*	1 947,96	466,02	20,97	22,96	6,29	43,31	0,00	2,10	 	
			Savanyú káposzta	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53		
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
		U	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
			Méz	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:	6 267,81	1 402,42	46,49		17,93	190,59	20,13	5,25		
2021.01.22. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Epres tej O*	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	 	
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	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		





21.01.	.	(00481	U	Almás linzer	1 040,82	249,00	3,40	7,33	3,42	39,65	18,91	0,23	
					Összesen:	4 897,15	1 067,30	43,76		9,75	166,62	22,77	4,03	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

