



Tételes étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

	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. 02. 06. 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	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
		Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60		
	E	Pulykaraguleves mir. O*	799,51	191,27	11,45	9,87	1,94	13,87	0,01	1,14		
		Tejberizs O*	1 215,37	290,76	9,60	4,51	2,03	52,72	14,99	0,29		
		Gyümölcsöntet O*	349,89	83,71	0,48	0,22	0,00	19,55	9,99	0,01		
	U	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	4 295,74	1 027,69	34,12	26,24	9,03	149,82	38,21	4,13			
2023. 02. 07. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27		
		Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	E	Csirkebecsinált leves O*	445,74	106,64	7,96	4,56	0,69	8,26	0,01	0,62		
		Tojásfasirt O*	657,53	157,30	5,51	7,39	1,20	16,82	0,18	1,50		
		Parajfőzelék ovi*	530,75	126,97	5,91	6,27	1,06	11,60	0,00	0,54		
		Tönköly kenyér	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48		
	U	Túrókrém snidlinges O*	188,70	45,14	4,24	2,59	1,70	1,16	1,16	0,24		





2023. 02. 07.	(00481) Gyermek (4-6 év)	U	Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93	
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	5 334,35	1 276,15	48,59	38,30	15,23	146,06	15,62	5,49	
2023. 02. 08. szerda	(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	
			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	
			Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03	
		E	Reszelttésztales O*	319,80	76,51	2,47	2,89	0,33	9,93	0,00	1,24	
			Zöldborsós pulyka ragu O*	724,92	173,43	14,09	10,69	2,56	4,96	0,07	0,89	
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,30	
U	Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44			
	Összesen:	4 731,99	1 132,07	42,50	40,54	16,93	128,32	4,25	3,87			
2023. 02. 09. csütörtök	(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	
			Párizsi sajtos	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39	
			Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07	
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Gombaleves O*	366,09	87,58	1,51	6,05	1,29	6,63	0,34	0,84	





2023. 02. 09. csütörtök													
2023. 02. 10. péntek													
2023. 02. 09. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Gyros fűsz. csirke hús O*	716,57	171,43	18,60	10,14	1,28	1,25	0,00	1,12		
			Burgonyapüré O*	951,89	227,72	6,46	3,93	1,21	40,67	0,00	0,72		
			Trópusi befőtt	220,86	52,84	0,28	0,08	0,00	12,47	7,44	0,01		
		U	Kifli, vizes	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
			Összesen:	3 098,13	737,26	34,01	31,71	8,71	77,07	18,48	3,62		
2023. 02. 10. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tejeskávé ovi	490,48	117,34	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27		
			Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Főtt tojás ovi*	110,48	26,43	2,16	1,92	0,50	0,10	0,00	0,06		
			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	Fokhagyma krémleves O*	437,79	104,74	2,74	4,80	0,89	12,21	0,25	0,55		
			Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06		
			Csikós tokány ovi*	1 059,37	253,44	11,43	21,21	6,50	3,86	0,33	1,30		
			Tészta köret Farfalle O*	1 088,45	260,40	10,20	5,78	0,86	41,57	0,00	0,91		
			Káposztasaláta ovi	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,33		
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
	Összesen:	6 612,52	1 581,95	54,87	62,72	19,11	179,55	25,52	6,58				





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

