



Tételes étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.02.22. 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	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	E Tarhonyaleves O*	387,44	92,69	2,54	3,30	0,38	12,91	0,00	1,23	 	
	Chilis bab O*	1 776,55	411,87	18,22	21,77	6,03	38,54	0,00	3,84		
	Magvas kenyér	538,38	128,80	4,70	1,01	0,21	24,44	0,58	0,76		
	U Almás linzer	1 040,82	249,00	3,40	7,33	3,42	39,65	18,91	0,23		
	Összesen:	5 278,73	1 249,71	40,72		12,08	175,97	30,13	8,07		
2021.02.23. kedd (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		
	Gabonagolyó kakaós	317,52	75,96	2,00	0,40	0,08	16,00	4,98	0,16	 	
	E Májgaluska leves O*	393,52	94,14	5,66	4,71	0,76	6,82	0,03	1,03	 	
	Krumplis tészta ovi*	1 603,19	383,54	11,40	9,50	1,22	62,31	0,00	1,42	 	
	Vegyes vágott savanyúság	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		





21.02.												
2021.02.24. szerda	(00481) Gyermekek (4-6 év)	U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46	
			Összesen:	4 425,03	961,56	34,12		9,86	151,53	11,61	3,89	
		T	Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15	
			Körözött túró házi ovi*	165,21	39,52	3,58	2,05	1,32	1,64	0,91	0,42	
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Fahéjas Szilvaleves O*	408,65	97,76	0,59	0,02	0,00	23,13	9,99	0,06	
			Pulykarizottó O*	1 529,25	365,85	21,18	14,37	4,32	37,43	0,00	2,13	
			Zöld saláta O*	84,46	20,21	0,96	0,20	0,03	7,10	0,00	0,21	
			Ezersziget jogh. öntet O*	93,78	22,44	0,55	1,81	1,09	0,91	0,41	0,04	
U	Croissant(csokis)	1 444,61	345,60	8,63	7,73	2,41	53,53	14,14	0,65	 		
	Összesen:	4 458,73	936,73	41,94		9,25	158,91	35,12	4,22			
2021.02.25. csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Epres tej O*	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85	
		E	Karalábéleves O*	307,61	73,59	1,77	3,90	0,44	7,68	0,00	0,79	
			Sertés pörkölt O*	816,77	195,40	10,12	16,03	5,00	2,42	0,00	0,89	
			Tökfőzelék O*	550,82	86,23	3,36	5,44	1,82	16,93	1,66	0,66	
			kenyér teljes kiörlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	





2021.02.25. csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)		E	T	U									
		Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00			
		Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
		Párizsi sajtos	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39			
		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			
		Összesen:	6 127,90	1 228,72	54,46		16,94	169,07	12,60	6,48			
2021.02.26. péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Kakaó ovi	638,93	55,79	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27		
			Tojáskrém O*	217,59	52,05	1,48	4,56	1,24	0,27	0,00	0,42		
			Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		E	Zabgaluskás leves O*	411,79	98,51	3,12	4,72	0,57	10,65	0,00	0,42		
			Panírozott halrudak O*	902,04	215,80	7,44	13,68	1,06	14,56	0,00	0,00		
			Zelleres Burgonyap. ovi*	1 058,04	228,85	6,96	5,46	1,61	42,88	0,01	1,68		
		U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56		
			Összesen:	4 690,19	1 000,71	39,30		10,37	148,03	35,34	3,98		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

