



Tételes étlap 2021.03.01. - 2021.03.07.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.03.01. 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		
		Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32	 	
		Magvas kenyér	538,38	128,80	4,70	1,01	0,21	24,44	0,58	0,76		
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E	Lencseleves húsos O*	835,01	199,76	12,94	6,74	1,11	21,59	0,00	0,86		
		Aranygaluska ovi*	1 937,70	353,86	13,78	15,85	3,99	65,89	15,19	0,34	 	
		Vaniliasodó aranyg. O*	484,66	55,28	4,28	1,88	1,02	20,34	7,99	0,22	 	
	U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
		Összesen:	5 495,65	1 140,45	48,76		9,23	189,78	41,22	3,66		
2021.03.02. 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		
		Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90	 	
		Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
	E	Lebbencsleves O*	304,68	72,89	1,80	2,13	0,25	11,39	0,00	1,08	 	
		Sertés aprópecsenye O*	872,79	208,80	10,93	17,22	5,44	2,30	0,01	1,13		





2021.03.02. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)													
E	Finomfőzelék O*	757,66	152,14	8,27	5,09	0,94	25,10	1,00	0,81				
	Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09				
	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00				
	U Teljes kiőrlésű pudingos táská	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90				
	Összesen:	6 491,05	1 523,76	50,76			18,61	191,27	32,34	9,34			
2021.03.03. szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T Karamellás tej O*	573,55	40,15	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27				
	Csicseriborsókrém O*	399,19	3,51	6,02	1,21	0,17	15,02	0,00	1,00				
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39				
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	E Vajgaluska leves O*	383,49	91,74	3,38	3,35	0,65	11,77	0,01	0,72				
	Hentes tokány O*	975,66	231,22	11,51	19,21	6,61	3,31	0,00	1,09				
	Tészta kör. szarvacska O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,57				
	Káposztasaláta ovi	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,62				
	Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02				
	U Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59				
	Összesen:	5 696,52	1 076,89	50,86			12,48	195,04	21,88	5,27			





2021.03.04. csütörtök													
(00481) Gyermek (4-6 év)													
2021.03.04. 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		
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
		E	Karfiolkrémleves mir. ovi	422,05	93,69	1,82	7,70	1,89	5,98	0,51	0,82		
			Pírtott zsemlekočka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Csirkemell sajtmártással*O	693,56	147,48	19,81	6,39	2,28	7,11	0,46	0,38		
			Mexikóis párolt rizs O*	983,84	235,37	5,08	4,87	0,56	42,37	0,00	0,60		
		U	Kockasajt ízesített 140g 8cikk	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15		
			Kifli, vajás	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47		
	Összesen:	4 581,84	973,35	47,16		10,56	147,92	20,31	3,74				
2021.03.05. 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		
			Főtt virsli, mustárral ovi	1 086,14	259,84	13,14	21,28	6,00	4,50	0,00	2,28		
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
		E	Gyümölcsle O*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tarhonyáshús O*	1 652,62	395,36	22,77	14,32	3,06	43,37	0,00	2,09		
			Vegyes vágott savanyúság	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53		





21.03.1	(00481)	U	Teljes kiőrlésű tökmagos percc	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29	
			Összesen:	5 762,15	1 281,44	64,43		16,29	152,39	9,88	8,69	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

