



Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.03. 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		
	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
	Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Lencseleves húsos O*	835,01	199,76	12,94	6,74	1,11	21,59	0,00	0,86		
	Mákos tészta O*	1 674,16	400,52	13,10	12,46	2,69	58,51	9,99	0,58		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	4 567,80	966,74	39,60	29,88	9,23	155,76	23,87	4,31		
2022.01.04. 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		
	Túró,natur/cottage-cheese/200g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Zellerkrémleves mir. O*	430,75	95,77	2,12	6,46	1,01	8,79	0,25	1,13		
	Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06		
	Sárgar. zöldség Pulykaragu O*	721,27	170,36	13,00	11,58	2,54	3,83	0,00	1,16		





2022.01.04. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40	
		U Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48	
		Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
		Összesen:	4 458,32	960,05	41,25	37,04	11,09	133,87	4,48	5,37	
2022.01.05. 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	
		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	
		E Vajgaluska leves O*	383,49	91,74	3,38	3,35	0,65	11,77	0,01	0,72	
		Vagdalt O*	1 308,73	313,09	13,68	21,83	6,07	14,97	0,12	1,01	
		Tökfőzelék O*	550,82	131,77	3,36	5,44	1,82	16,93	1,66	0,66	
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56	
		U Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
		Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
		Összesen:	6 006,03	1 436,83	46,47	57,58	15,76	177,29	13,24	5,93	





2022.01.06. csütörtök														
2022.01.07. péntek														
2022.01.06. csütörtök	Gyermek (4-6 év) (00481)	T	Kakaó ovi	638,93	55,79	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27			
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12		
			Főtt tojás ovi*	96,67	23,12	1,89	1,68	0,43	0,08	0,00	0,00	0,05		
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13			
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		E	Karalábéleves O*	307,61	73,59	1,77	3,90	0,44	7,68	0,00	0,79			
			Hentes tokány O*	680,31	160,56	13,31	10,57	3,38	3,37	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			
			Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89			
		U	Szezámagos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59			
	Összesen:	5 206,01	1 146,20	51,54	35,85	11,07	167,28	16,87	5,51					
2022.01.07. péntek	Gyermek (4-6 év) (00481)	T	Tej 2dl ovi	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
			Teljes kiörlésű pudingos táská	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90			
		E	Csurgatott tojás leves ovi*	306,24	73,26	2,31	4,94	0,82	4,81	0,11	0,99			
			Rántottcsirkemell sokmagos O*	1 027,63	245,84	19,51	10,59	1,27	17,84	0,00	1,62			
			Burgonyapüré O*	952,37	203,57	6,46	3,93	1,21	40,67	0,00	0,72			
			Trópusi befőtt	368,09	88,06	0,47	0,14	0,00	20,78	12,40	0,01			
		U	Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32			





2022.01.07	(00481) Gyermek (M. E. Á. V.)	U	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
			Összesen:	5 224,41	1 033,84	49,63	33,42	11,15	170,83	29,44	5,25		



.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

