










Tételes étlap 2022.03.07. - 2022.03.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.03.07. 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		
	Bécsi felvágott	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		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Gulyásleves marhahússal O*	360,85	86,33	1,54	4,02	0,53	10,66	0,08	1,37		
	Tejbeköles, Kakaós porcukor O*	970,38	159,35	8,14	3,64	1,65	41,43	11,49	0,40		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46		
	Összesen:	3 856,31	849,76	23,88	22,43	9,98	134,49	28,18	3,13		
2022.03.08. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tejeskávé ovi	492,41	20,74	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27		
	Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31		
	E Karfiollevés O*	262,23	62,74	2,09	3,10	0,33	6,47	0,00	0,80		
	Itáliai rántott szelet O*	1 164,45	278,57	16,75	15,53	3,09	17,63	0,00	1,38		
	Burgonya petrezselymes O*	859,13	205,53	5,09	2,26	0,26	40,20	0,00	1,99		
	Trópusi befőtt	220,86	52,84	0,28	0,08	0,00	12,47	7,44	0,01		





2022.03.08. kedd												
(00481) Gyermek (4-6 év)												
U	Túrókrém zöldfűszeres O*	159,04	38,05	3,43	2,24	1,47	0,98	0,97	0,23	 		
	Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23			
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00			
	Összesen:	5 578,02	1 237,40	51,68	41,82	13,97	170,97	31,33	7,22			
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			
	Főtt tojás ovi*	96,67	23,12	1,89	1,68	0,43	0,08	0,00	0,05			
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64			
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
	E	Húsleves hús nélküli O**	131,57	31,48	1,43	0,32	0,02	5,59	0,01	0,80	 	
		Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
		Meggymártás O*	504,45	120,68	0,83	0,51	0,00	26,93	9,99	0,01	     	
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
	U	Teljes kiőrlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50		
Összesen:		4 335,88	942,61	38,29	26,17	11,73	139,43	42,51	2,83			





2022.03.10. csütörtök														
2022.03.11. péntek														
2022.03.10. csütörtök	(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			
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12		
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,10	0,40		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,75	0,77		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03		
		E	Zöldbableves /konz/ ovi	569,04	136,13	2,73	8,89	2,54	11,11	1,97	1,97	1,98		
			Zöldborsós csirkemellcsíkok Ó.	778,15	186,16	20,61	7,94	2,14	7,79	0,80	0,80	0,95		
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,01	0,40		
			Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,00	0,02		
		U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	6,21	0,58		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,00	0,01				
	Összesen:	5 525,27	1 224,77	52,06	39,78	11,69	177,47	9,84	9,84	5,53				
2022.03.11. 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			
			Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30			
			Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	1,88	0,90		
			Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,00	0,03		
		E	Zöldségleves O*	299,49	71,65	2,03	3,09	0,32	8,65	0,00	0,00	0,85		
			Pulyka pörkölt ovi*	773,46	185,04	15,08	12,09	2,80	3,73	0,00	0,00	1,36		





2022.03.11. péntek (00481) Gyermek (4-6 évi)	E	Sárgaborsó főzelék O*	1 142,22	273,26	14,35	6,59	0,82	38,83	0,00	0,80		
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	U	Joghurt, görög	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:		3 988,90	857,23	49,85	28,94	7,76	120,32	3,54	5,07		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

