
















Tételes étlap 2021.03.08. - 2021.03.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.03.08. 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		
	Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Gulyásleves O*	325,51	77,87	1,59	2,96	0,33	10,91	0,00	0,85		
	Tejbeköles, Kakaós porcukor O*	970,38	159,35	8,14	3,64	1,65	41,43	11,49	0,40	 	
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
	Összesen:	4 806,60	1 077,10	32,02		15,93	150,24	25,40	4,33		
2021.03.09. 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	 	
	Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	E Zöldségleves O*	299,49	71,65	2,03	3,09	0,32	8,65	0,00	0,85	 	
	Pulyka pörkölt ovi*	773,46	185,04	15,08	12,09	2,80	3,73	0,00	1,36		
	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		





2021.03.09. 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	 		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90			
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00			
	Összesen:	5 915,41	1 318,12	60,78		16,17	160,89	11,76	5,87			
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			
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13			
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
	E	Gyümölcsleves O*	359,80	86,08	0,31	0,14	0,00	20,64	10,99	0,15	     	
		Zöldborsós csirkemellcsíkok Ó.	778,15	186,16	20,61	7,94	2,14	7,79	0,80	0,95	 	
		Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40		
		Vegyes friss saláta ovi*	155,47	37,19	0,93	0,13	0,02	7,91	4,00	0,23		
	U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58		
		Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		
	Összesen:	5 517,59	1 319,99	48,21		7,10	205,03	32,29	3,78			





2021.03.11. 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				
			Bundás kenyér O*	1 326,26	317,29	6,24	20,62	2,63	25,83	0,48	1,01				
		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				
			Paradicsomos káposzta O*	625,68	133,26	4,52	4,27	0,47	22,72	4,00	1,06				
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39				
			Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16				
		U	Fonott kalács	754,49	180,50	5,24	2,44	1,55	30,15	5,03	1,75				
			Összesen:	4 352,98	930,29	40,00		8,52	128,75	28,59	5,49				
2021.03.12. 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				
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23				
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
		E	Karfiolleves 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				





21.03.	.	(00481	U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46	
					Összesen:	5 463,10	1 205,98	49,56		15,30	165,34	15,98	7,44	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

