



Tételes étlap 2021.03.15. - 2021.03.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.03.16. kedd	(00481) Gyermekek (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		
		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 Palócleves mir O*	647,38	154,88	7,64	8,68	2,71	11,16	0,66	1,25	 	
		Sajtos sonkás kenyér lángos O*	3 504,57	838,41	30,67	39,12	13,60	89,92	3,69	3,38	 	
		U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
		Összesen:	6 376,01	1 521,44	55,48	60,12	21,42	180,35	18,34	7,62		
2021.03.17. szerda	(00481) Gyermekek (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		
		Gouda sajt	288,42	69,00	4,68	5,58	3,78	0,00	0,00	0,40	 	
		Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86	 	
		Pulyka nuggets	405,22	96,94	7,20	7,20	0,00	0,12	0,00	1,50		





2021.03.17. szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	E	Parajfőzelék ovi*	503,62	96,22	5,37	5,79	0,94	11,58	0,00	0,91		
		Tört burgonya féladag ovi*	313,56	75,01	2,00	0,16	0,02	16,00	0,00	0,60		
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	U	Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99		
		Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02		
	Összesen:	5 850,11	1 375,28	45,78	57,22	19,82	164,17	13,10	8,76			
2021.03.18. csütörtök (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		
		Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
		Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E	Zellerkrémleves (friss) O*	232,74	47,91	2,24	1,47	0,79	8,15	0,44	0,58		
		Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06		
		Bolognai Spagetti O*	2 044,08	467,11	21,72	22,61	7,07	49,07	0,00	2,18		
	U	Aszalt gyüm. fahéjas csiga O*	1 314,92	304,87	7,49	11,46	2,63	44,87	13,48	0,16		
		Összesen:	5 593,16	1 201,63	49,72	47,52	15,85	171,78	24,72	4,55		





2021.03.19. péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01	
		Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
		Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90	
		Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06	
	E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83	
		Joghurtos csirkemell ragu O*	438,67	104,94	17,48	3,25	1,52	1,34	0,00	0,91	
		Sárgarépás rizs ovi*	1 164,81	278,66	5,16	6,74	0,78	48,94	0,00	0,89	
	U	Kuglóf, kakaós	378,29	90,50	2,50	1,18	0,76	15,59	4,09	0,19	
		Összesen:	3 672,47	856,67	34,97	18,48	5,04	137,17	10,98	3,79	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

