



Tételes étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.03.21. 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		
	Harcspástétom különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E Frankfurti leves ovi*	806,93	193,05	7,96	13,43	4,24	10,07	0,67	1,12		
	Darás metélt Ovi*	1 541,79	368,85	9,95	5,66	0,73	69,06	12,46	0,71		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
	Összesen:	4 137,02	989,72	34,12	28,67	9,68	143,60	24,77	4,55		
2022.03.22. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Kakaó ovi	638,93	55,79	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27		
	Tojáskrém O*	217,59	52,05	1,48	4,56	1,24	0,27	0,00	0,42		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	E Csontleves tésztabetéttel O*	158,58	37,94	1,83	0,82	0,03	5,80	0,00	0,28		
	Grill virsli O*	684,21	163,69	7,80	14,86	4,11	0,07	0,00	1,24		





2022.03.22. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E Szárazbabfőzelék O*	1 058,46	253,22	14,34	4,42	0,53	38,73	0,00	1,00			
		Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64			
		U Krémtúró vanillias	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04			
		Összesen:	4 859,02	1 065,38	55,22	39,71	13,76	141,47	19,52	4,72			
2022.03.23. 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			
		Kőrözött túró házi ovi*	165,21	39,52	3,58	2,05	1,32	1,64	0,91	0,42			
		Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90			
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
		E Csurgatott tojás leves ovi*	306,24	73,26	2,31	4,94	0,82	4,81	0,11	0,99			
		Tavaszi rizseshús O*	1 477,50	353,47	17,87	11,56	2,55	44,02	0,01	1,45			
		Trópusi befőtt	220,86	52,84	0,28	0,08	0,00	12,47	7,44	0,01			
		U Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		Összesen:	3 284,65	785,79	31,41	20,42	5,18	115,93	20,02	3,94			
2022.03.24. 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			
		Olasz felvágott	355,00	84,93	2,56	4,70	3,20	0,20	0,10	0,32			
		Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60			





2022.03.24. csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03		
	E	Zabgaluskás leves O*	411,79	98,51	3,12	4,72	0,57	10,65	0,00	0,42		
		Pulyka nuggets	405,22	96,94	7,20	7,20	0,00	0,12	0,00	1,50		
		Almamártás ovi*	646,58	154,68	2,05	2,60	1,52	29,53	10,65	0,02		
	U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
	Összesen:	4 384,01	951,74	37,51	32,23	10,89	119,84	18,74	4,29			
2022.03.25. péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tejeskávés ovi	492,41	20,74	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27		
		Teljes kiőrlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
	E	Zöldborsóleves O*	391,57	93,68	3,75	3,98	0,43	10,48	0,00	0,84		
		Borsos tokány O*	1 019,03	238,31	11,32	20,00	5,75	4,32	0,00	1,16		
		Tészta köret Farfalle O*	1 088,45	260,40	10,20	5,78	0,86	41,57	0,00	0,91		
		Káposztasaláta ovi	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,62		
	U	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00		
		Fehérkenyér	540,06	129,20	4,60	0,58	0,15	25,68	0,54	0,78		
		Összesen:	5 716,28	1 265,00	49,31	45,97	12,33	176,87	28,96	5,43		





2022.03.26. szombat	Gyermek (4-6 év) (00481)	<b>T</b>	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	 	
			Magvas kenyér	538,38	128,80	4,70	1,01	0,21	24,44	0,58	0,76		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		<b>E</b>	Gyümölcsleves O*	408,79	97,80	0,45	0,14	0,00	22,70	10,99	0,15	    	
			Gyros fűsz. csirke hús O*	786,81	188,23	15,79	13,24	2,06	1,25	0,00	1,16	    	
			Burgonyapüré Karfiolos O*	701,31	158,07	4,91	3,39	0,94	28,72	0,00	0,50		
		<b>U</b>	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58		
			Joghurt ital Real Nature	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			<b>Összesen:</b>	<b>3 651,96</b>	<b>863,96</b>	<b>33,88</b>	<b>23,17</b>	<b>6,41</b>	<b>125,11</b>	<b>28,45</b>	<b>3,63</b>		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

