



Tételes étlap 2021.03.22. - 2021.03.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.03.22. 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		
	Harcapástétom 130g zöldfűszer	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Frankfurti leves ovi*	806,93	193,05	7,96	13,43	4,24	10,07	0,67	1,12	   	
	Mazsolás diós kalács (2 db) O*	2 057,22	467,89	13,95	15,78	3,40	72,90	17,99	0,34	    	
	U Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56		
Összesen:	3 946,95	919,98	31,19	34,57	10,58	124,87	31,37	3,48			
2021.03.23. 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 kiőrlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
	E Csontleves tésztabetéttel O*	158,58	37,94	1,83	0,82	0,03	5,80	0,00	0,87	  	
	Vagdalt (Stefania) O*	1 149,01	274,88	12,86	20,41	5,74	9,49	0,12	0,88	 	
	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 Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00		





21.03.												
2021.03.24. szerda	(00481) Gyermekek (4-6 év)	U	Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70	
			Összesen:	5 953,79	1 327,29	56,32	42,89	12,14	189,66	25,67	5,21	
		T	Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15	
			Körözött túró 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56	
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		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	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82			
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	Összesen:	5 209,38	1 240,79	43,77	36,14	10,21	175,42	24,13	5,11			
2021.03.25. csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90	
		E	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	
			Körtebefőtt, hámozott darabolt	242,54	58,02	0,18	0,00	0,00	14,22	8,46	0,01	





2021.03.25. csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)	U	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
		Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80	
		Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		Összesen:	6 135,40	1 370,73	50,90	52,98	20,88	151,69	13,05	6,66	
2021.03.26. péntek (00481) Gyermekek (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	
		Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60	
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	E	Gyümölcsleves O*	359,80	86,08	0,31	0,14	0,00	20,64	10,99	0,15	
		Rántottcsirkemell sokmagos O*	1 027,63	245,84	19,51	10,59	1,27	17,84	0,00	1,62	
		Burgonyapüré Karfiolos O*	701,31	158,07	4,91	3,39	0,94	28,72	0,00	0,50	
	U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
		Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
	Összesen:		4 651,11	1 002,01	47,24	34,04	8,85	149,08	37,57	3,76	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

