

















Tételes étlap 2022.03.28. - 2022.04.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.03.28. 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		
		Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32	 	
		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		
		E Lencseleves húsos O*	835,01	199,76	12,94	6,74	1,11	21,59	0,00	0,86		
		Tejbedara szóráttal O*	1 244,01	200,55	9,37	4,01	2,11	55,64	29,97	0,27	 	
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		U Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29		
		Összesen:	4 867,29	1 067,36	42,85	20,79	7,58	188,57	50,60	3,80		
2022.03.29. kedd	(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		
		Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
		Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60	 	
		Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E Májgaluska leves O*	393,52	94,14	5,66	4,71	0,76	6,82	0,03	1,03	 	
		Zöldséges combragu O*	817,68	187,40	19,69	9,81	4,21	6,90	2,00	1,54	 	





2022.03.29	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40	
		U	Búrkifli, dejós	1 310,43	313,50	5,88	8,62	4,70	40,96	17,31	0,32	
			Összesen:	4 846,53	1 054,18	51,11	38,38	13,82	135,10	19,79	4,84	
2022.03.30. szerda	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Kakaó ovi	638,93	55,79	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27	 
			Tönkölymagvas fűszeres kocka	1 659,46	397,00	8,91	11,40	7,48	41,88	3,69	2,28	
		E	Vajgaluska leves O*	383,49	91,74	3,38	3,35	0,65	11,77	0,01	0,13	     
			Hentes tokány O*	975,66	231,22	11,51	19,21	6,61	3,31	0,00	1,09	 
			Tészta köret orsó O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,57	 
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58	
			Vajkrém ízesített 200g	36,12	8,64	0,20	0,80	0,52	0,16	0,10	0,04	
			Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03	
			Összesen:	6 566,99	1 471,80	49,91	46,83	19,85	208,03	20,00	5,10	
2022.03.31. 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	
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40	
			Fehérkenyér	540,06	129,20	4,60	0,58	0,15	25,68	0,54	0,78	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	





2022.03.31. csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Lebbencsleves O*	304,68	72,89	1,80	2,13	0,25	11,39	0,00	1,08						
			Párolt csirkemell ovi*	489,69	117,15	15,07	5,39	0,72	2,10	0,05	0,12						
			Finomfőzelék O*	757,66	152,14	8,27	5,09	0,94	25,10	1,00	0,81						
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39						
			Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02						
			Összesen:	5 722,84	1 245,30	47,11	41,77	20,42	181,42	46,96	4,33						
2022.04.01. péntek	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Vaniliás tej 2 dl ovi*	608,63	48,54	6,82	3,00	1,63	22,64	6,99	0,27						
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12						
			Füstölt Edami sajt	292,60	70,00	5,20	5,40	3,60	0,16	0,00	0,00						
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77						
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03						
		E	Gombaleves O*	366,09	87,58	1,51	6,05	1,29	6,63	0,34	0,84						
			Panírozott halrudak	413,40	98,90	5,58	3,30	0,00	10,92	0,00	0,00						
			Burgonya petrezselymes O*	859,13	205,53	5,09	2,26	0,26	40,20	0,00	1,99						
			Fűszeres sárgarépa saláta O*	192,79	46,12	1,03	0,73	0,09	8,59	1,70	1,15						
			U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12					





22.04.	.	(00481	U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 	
Összesen:						4 844,27	1 061,84	39,05	36,94	11,41	162,23	26,03	5,37		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

