



## Tételes étlap 2021.03.29. - 2021.04.04.

| Diéta   | Étlap tétel                      | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének       | Fogy. ár |
|---|----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------------|----------|
| 2021.03.29.<br>hétfő<br>(00481)<br>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   | <br><br><br>     |          |
|   | Rozsos kenyér                    | 545,07       | 130,40         | 4,64        | 1,21     | 0,57       | 23,50          | 0,46      | 0,64   |                  |          |
|   | TV paprika                       | 16,38        | 0,00           | 0,24        | 0,06     | 0,00       | 0,60           | 0,00      | 0,00   |                  |          |
|   | E Lencseleves húsos O*           | 835,01       | 199,76         | 12,94       | 6,74     | 1,11       | 21,59          | 0,00      | 0,86   |                  |          |
|   | Darás metélt Ovi*                | 1 541,79     | 368,85         | 9,95        | 5,66     | 0,73       | 69,06          | 12,46     | 0,71   | <br><br>         |          |
|   | U Teljes kiőrlésű tökmagos perez | 1 517,34     | 363,00         | 10,31       | 6,87     | 3,34       | 55,27          | 8,94      | 1,29   |                  |          |
|   | Összesen:                        | 4 754,69     | 1 133,56       | 41,27       | 22,27    | 6,30       | 181,09         | 31,67     | 3,97   |                  |          |
| 2021.03.30.<br>kedd<br>(00481)<br>Gyermek (4-6 év)  | T Tej 2dl ovi                    | 405,72       | 0,00           | 6,80        | 3,00     | 1,63       | 10,60          | 0,00      | 0,27   |                  |          |
|   | Hot-dog O*                       | 1 565,50     | 374,52         | 13,71       | 13,41    | 5,24       | 43,67          | 4,85      | 2,28   | <br><br><br>     |          |
|   | Kifli, korpás                    | 681,34       | 163,00         | 5,70        | 1,08     | 0,47       | 30,99          | 1,88      | 0,90   |                  |          |
|   | Jégsaláta                        | 4,52         | 1,08           | 0,08        | 0,00     | 0,00       | 1,35           | 0,00      | 0,00   |                  |          |
|   | E Májgaluska leves O*            | 393,52       | 94,14          | 5,66        | 4,71     | 0,76       | 6,82           | 0,03      | 1,03   | <br><br>         |          |
|   | Rántott sajt ovi                 | 2 462,09     | 589,02         | 24,17       | 30,03    | 10,86      | 54,83          | 0,00      | 2,03   | <br><br>         |          |
|   | Párolt rizs O*                   | 1 086,87     | 260,02         | 4,87        | 5,78     | 0,68       | 46,85          | 0,01      | 0,40   |                  |          |
|   | Tartármártás ovi*                | 1 257,14     | 300,75         | 1,30        | 31,66    | 5,84       | 2,15           | 1,69      | 0,13   | <br><br><br><br> |          |





| 21.03.:            |                           |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|--------------------|---------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2021.03.31. szerda |                           |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
| 00481              |                           |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
| <b>U</b>           | Zebrarúd                  | 1 197,15 | 286,40   | 6,88  | 6,91  | 2,68  | 50,01  | 7,88  | 0,59 |  |  |
|                    | Összesen:                 | 9 053,85 | 2 068,93 | 69,17 | 96,58 | 28,16 | 247,27 | 16,34 | 7,63 |  |  |
| <b>T</b>           | Kakaó ovi                 | 638,93   | 55,79    | 7,73  | 4,09  | 2,27  | 21,12  | 9,99  | 0,27 |  |  |
|                    | Margarin Light            | 213,18   | 51,00    | 0,00  | 5,00  | 1,40  | 0,00   | 0,00  | 0,12 |  |  |
|                    | Zala felvágott            | 182,25   | 43,60    | 2,60  | 3,60  | 1,48  | 0,22   | 0,10  | 0,44 |  |  |
|                    | Korpás Kenyér             | 535,04   | 128,00   | 4,71  | 0,65  | 0,16  | 25,14  | 0,66  | 0,56 |  |  |
|                    | Kápia paprika             | 16,38    | 3,92     | 0,24  | 0,06  | 0,00  | 0,60   | 0,00  | 0,00 |  |  |
| <b>E</b>           | Vajgaluska leves O*       | 383,49   | 91,74    | 3,38  | 3,35  | 0,65  | 11,77  | 0,01  | 0,72 |  |  |
|                    | Hentes tokány O*          | 975,66   | 231,22   | 11,51 | 19,21 | 6,61  | 3,31   | 0,00  | 1,09 |  |  |
|                    | Tészta kör. szarvacska O* | 1 068,35 | 255,59   | 9,00  | 4,82  | 0,69  | 43,74  | 0,00  | 0,57 |  |  |
|                    | Káposztasaláta ovi        | 177,90   | 42,56    | 1,33  | 0,17  | 0,02  | 8,65   | 4,00  | 0,62 |  |  |
| <b>U</b>           | Zabkorpás, áfonyás keksz  | 785,06   | 187,81   | 3,89  | 7,55  | 1,83  | 25,82  | 10,02 | 0,17 |  |  |
|                    | Alma                      | 290,83   | 69,58    | 0,80  | 0,80  | 0,00  | 14,00  | 0,00  | 0,02 |  |  |
|                    | Összesen:                 | 5 267,07 | 1 160,81 | 45,19 | 49,30 | 15,11 | 154,37 | 24,78 | 4,58 |  |  |
| <b>T</b>           | Tea Instant O*            | 189,58   | 45,35    | 0,87  | 0,05  | 0,01  | 10,29  | 9,67  | 0,15 |  |  |
|                    | Vajkrém ízesített         | 180,58   | 43,20    | 1,00  | 4,00  | 2,60  | 0,80   | 0,50  | 0,18 |  |  |
|                    | 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 |  |  |





|   |   |                      |          |          |       |       |       |        |       |      |   |  |
|---|---|----------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---|--|
| 2021.04.01.<br>csütörtök<br>(00481)<br>Gyermek (4-6 év) | E | Lebbencsleves O*     | 304,68   | 72,89    | 1,80  | 2,13  | 0,25  | 11,39  | 0,00  | 1,08 |   |  |
|   |   | Pulyka nuggets       | 675,36   | 161,57   | 12,00 | 12,00 | 0,00  | 0,20   | 0,00  | 2,50 |   |  |
|   |   | Finomfőzelék O*      | 757,66   | 152,14   | 8,27  | 5,09  | 0,94  | 25,10  | 1,00  | 0,81 |   |  |
|   |   | Tönköly kenyér       | 533,37   | 127,60   | 4,66  | 1,08  | 0,34  | 22,50  | 0,16  | 3,09 |   |  |
|   | U | Pogácsa sajtos 80 gr | 1 364,35 | 326,40   | 6,80  | 8,26  | 6,17  | 39,76  | 6,60  | 0,46 |   |  |
|   |   | Összesen:            | 4 560,34 | 1 057,95 | 40,34 | 33,68 | 10,52 | 135,08 | 18,51 | 9,03 |   |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

