



Tételes étlap 2021.04.12. - 2021.04.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021.04.12. 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			
	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			
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13			
	E Tárkonyos pulykaraguleves O*	531,86	127,24	8,18	7,41	1,76	6,68	0,17	0,71			
	Császármorzsa O*	1 927,38	422,27	11,16	8,94	2,54	83,22	22,45	0,34			
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	U Hamburger pogácsa	715,13	171,08	15,12	11,17	4,19	2,29	0,00	2,90			
	Jégsaláta	4,52	1,08	0,08	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00			
	Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,00	2,40	1,40	0,22			
	Mustár vödrös	70,73	16,92	0,57	0,64	0,00	2,20	0,00	0,19			
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
	Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93			
		Összesen:	6 353,60	1 481,17	59,26	43,48	14,77	214,21	35,33	7,11		





2021.04.13. kedd														
2021.04.14. szerda														
2021.04.13. kedd	(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	0,00	0,12		
			Főtt tojás ovi*	96,67	23,12	1,89	1,68	0,43	0,08	0,00	0,00	0,05		
			Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,00	0,07		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,00	0,01		
		E	Sajtgombóc leves O*	417,95	99,99	3,87	4,97	1,17	9,67	0,00	0,00	1,32	 	
			Grill virsli O*	684,21	163,69	7,80	14,86	4,11	0,07	0,00	0,00	1,24	 	
			Parajfőzelék ovi*	503,62	96,22	5,37	5,79	0,94	11,58	0,00	0,00	0,91	 	
			Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,00	0,64		
		U	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	0,00	1,85	 	
	Összesen:	3 781,13	880,31	31,33	40,68	12,42	90,61	13,34	0,00	6,36				
2021.04.14. szerda	(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			
			Bundás kenyér O*	1 326,26	317,29	6,24	20,62	2,63	25,83	0,48	1,01			
		E	Zellerkrémleves (friss) O*	232,74	47,91	2,24	1,47	0,79	8,15	0,44	0,00	0,58	 	
			Pírtott zsemlekočka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Bakonyi tokány ovi*	859,54	205,63	15,02	12,62	3,27	7,70	0,33	0,00	0,12	 	
			Tészta köret orsó O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,00	0,57	 	





2021.04.14. szerda		(00481) Gyermek (4-6 év)											
U	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				
	Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00				
	Összesen:	4 638,06	1 004,76	45,02	45,28	10,51	127,08	3,14	3,45				
T	E	Epres tej O*	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			
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56			
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Tarhonyaleves O*	387,44	92,69	2,54	3,30	0,38	12,91	0,00	1,23				
	Sárgarépás Cukkinis PulykaragO	746,31	174,80	13,33	11,48	2,53	5,17	0,00	0,84				
	Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40				
	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			
Összesen:	5 146,37	1 126,47	46,61	34,69	10,00	171,31	14,57	5,42					





2021.04.16. péntek	(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		
			Körözött túró házi ovi*	165,21	39,52	3,58	2,05	1,32	1,64	0,91	0,42		
			Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
			Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00		
		E	Zabgaluskás leves O*	411,79	98,51	3,12	4,72	0,57	10,65	0,00	0,42		
			Rántottcsirkemell sokmagos O*	1 027,63	245,84	19,51	10,59	1,27	17,84	0,00	1,62		
			Zöldborsó püré O*	325,50	77,87	3,57	3,70	0,95	7,36	0,00	0,55		
			Burgonya sós féladag I*	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	2,37		
		U	Olivás stangli	1 038,73	248,50	7,46	3,36	2,24	40,74	3,17	1,07		
			Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Összesen:	5 246,86	1 158,15	61,53	38,85	12,17	155,53	6,23	9,07				

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

