



Tételes étlap 2021.05.03. - 2021.05.09.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.05.03. hétfő	(00481) Gyermekek (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		
		Sonka (szeletelt, csomagolt) 100g	7,69	1,84	0,24	0,08	0,03	0,04	0,01	0,05		
		Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09		
		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		
		Szalagos Fánk O*	2 039,40	470,91	10,82	16,73	2,75	72,88	26,46	0,13		
		U Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	Összesen:	5 601,56	1 323,10	32,97	49,07	17,27	151,68	40,22	5,57			
2021.05.04. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T 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		
		Főtt tojás ovi*	96,67	23,12	1,89	1,68	0,43	0,08	0,00	0,05		
		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		
		E Citromos hús galuska leves O*	659,25	157,72	7,09	8,91	2,40	11,97	0,08	1,64		
		Panírozott halrudak O*	902,04	215,80	7,44	13,68	1,06	14,56	0,00	0,00		





2021.05.04. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Zöldborsófőzelék O*	980,96	195,86	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63		
			Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
		U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46		
	Összesen:	7 071,46	1 555,85	65,92	61,30	17,09	194,75	19,25	5,93				
2021.05.05. szerda	(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 pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
		E	Karfiollevés O*	262,23	62,74	2,09	3,10	0,33	6,47	0,00	0,80		
			Temesvári sertés ragu ovi	1 102,91	263,85	16,16	17,56	5,74	9,81	0,73	2,62		
			Tészta kör. szarvacska 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	Túrókrém zöldfűszeres O*	159,04	38,05	3,43	2,24	1,47	0,98	0,97	0,23		
			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		
	Összesen:	6 040,69	1 348,09	53,73	46,80	20,85	177,53	5,48	5,82				





2021.05.06. csütörtök													
2021.05.07. péntek													
2021.05.06. 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		
			Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	 	
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
			Zöldhagyma csomós	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
		E	Gyümölcsleves O*	359,39	85,98	0,25	0,10	0,00	20,60	10,99	0,15	 	
			Bácska Rizseshús O*	1 995,53	477,40	15,85	23,91	6,20	49,12	0,00	1,31		
			Káposztasaláta ovi	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,62		
		U	Szezámgyöngyös madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59		
			Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
			Összesen:	5 094,28	1 218,73	34,79	32,01	9,88	189,16	32,80	4,32		
2021.05.07. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tejeskávés ovi	492,41	20,74	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27	 	
			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		
			Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00		
		E	Gombaleves O*	366,09	87,58	1,51	6,05	1,29	6,63	0,34	0,84	 	
			Sváb sertéskaraj O*	1 457,50	337,73	15,38	28,56	7,88	7,09	0,00	1,27		
			Burgonya petrezselymes O*	859,13	205,53	5,09	2,26	0,26	40,20	0,00	1,99		
			Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		





2021.05.07	(00481) Gyermek (14 6 6 1)	U	Gyümölcsjoghurt ital 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49	
			Összesen:	4 592,55	990,68	40,04	43,90	13,04	131,01	9,28	8,16	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

