



Tételes étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.10. 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		
	Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Gulyásleves O*	538,57	128,85	7,74	5,81	1,27	11,03	0,00	0,90		
	Tejbeköles, Kakaós porcukor O*	970,38	159,35	8,14	3,64	1,65	41,43	11,49	0,40		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
Összesen:	4 854,73	1 088,62	35,30	31,39	15,57	156,91	25,15	3,43			
2022.01.11. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Karamellás tej O*	573,55	40,15	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Zöldséges baromfi szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Zöldbableves ovi*	227,42	54,41	1,92	2,08	0,21	6,83	0,00	0,79		





2022.01.11. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	E	Panírozott halrudak	413,40	98,90	5,58	3,30	0,00	10,92	0,00	0,00		
		Sárgarépás rizs ovi*	1 164,81	278,66	5,16	6,74	0,78	48,94	0,00	0,89		
		Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
		Összesen:	5 651,44	1 254,96	41,78	30,06	7,79	212,01	24,40	4,02		
2022.01.12. szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Vajkrém ízesített 200g	36,12	8,64	0,20	0,80	0,52	0,16	0,10	0,04		
		Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E	Zabgaluskás leves O*	411,79	98,51	3,12	4,72	0,57	10,65	0,00	0,42		
		Kakukkfűves Csirkemell O*	1 143,07	73,91	31,55	15,28	2,82	2,16	0,01	1,15		
		Zöldborsófőzelék O*	980,96	195,86	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63		
		Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
	U	Pogácsa vajás	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
	Összesen:	5 522,79	956,83	68,23	40,99	11,43	150,50	16,51	4,53			
2022.01.13. csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tejeskávé ovi	492,41	20,74	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27		
		Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Olasz felvágott	355,00	84,93	2,56	4,70	3,20	0,20	0,10	0,32		
		Magvas kenyér	538,38	128,80	4,70	1,01	0,21	24,44	0,58	0,76		





2022.01.13. csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)		T	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
2022.01.14. péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	E	Tárkonyos zöldség leves O*	267,49	63,99	1,32	4,81	1,05	3,74	0,41	1,24					
		Natúr sertés falatok O*	612,26	146,47	13,28	8,62	2,16	3,77	0,00	0,91					
		Hagymás törtburgonya ovi	862,38	206,31	4,62	4,08	0,47	36,83	0,00	0,81					
		Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51					
		U	Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29				
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11					
		Összesen:		6 020,60	1 339,35	47,63	42,21	13,90	195,02	17,03	6,34				
2022.01.14. 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					
		Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90					
		Madár saláta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
		Sonkás-uborkás túrókrém O*	184,59	44,16	4,74	2,14	1,38	1,46	1,02	0,67					
		E	Tarhonyaleves O*	387,44	92,69	2,54	3,30	0,38	12,91	0,00	1,23				
		Sertés pörkölt O*	816,77	195,40	10,12	16,03	5,00	2,42	0,00	0,89					
		Sárgaborsó főzelék O*	1 142,22	273,26	14,35	6,59	0,82	38,83	0,00	0,80					
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39					
Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00							





22.01.	(00481)	U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56	
			Összesen:	5 129,40	1 035,40	55,25	37,93	13,11	162,36	27,90	5,71	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

