



Tételes étlap 2022.05.30. - 2022.06.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.05.30. 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		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E Gulyásleves O*	325,51	77,87	1,59	2,96	0,33	10,91	0,00	0,85		
	Szilvalekváros gombóc mir ovi*	2 117,81	506,65	12,39	11,64	1,06	85,55	9,99	0,88		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
	Összesen:	5 647,08	1 350,96	32,95	34,06	11,74	199,12	21,25	5,75		
2022.05.31. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tejeskávé ovi	492,41	20,74	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27	 	
	Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	E Csirkebecsinált leves O*	453,78	108,56	7,97	4,58	0,70	8,52	0,04	1,10	 	
	Grill virsli O*	684,21	163,69	7,80	14,86	4,11	0,07	0,00	1,24	 	
	Parajfőzelék ovi*	503,62	96,22	5,37	5,79	0,94	11,58	0,00	0,91	 	
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		





2022.05.31. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	U	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
			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		
			Összesen:	5 201,11	1 122,96	46,66	46,63	18,96	120,88	9,43	8,48		
2022.06.01. szerda	(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		
			Tonhalkrém O*	241,77	57,84	2,51	5,08	1,51	9,33	0,42	0,12	 	
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Zöldhagyma csomós	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
		E	Lebbencsleves O*	304,68	72,89	1,80	2,13	0,25	11,39	0,00	1,08	 	
			Tejszínes csirkemell kocka O*	727,38	174,01	17,01	9,19	2,98	5,62	0,02	0,74		
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40		
U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 			
	Összesen:	4 808,69	1 024,37	40,18	35,30	11,16	159,97	24,94	3,94				
2022.06.02. 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		
			Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44	 	
			Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		





2022.06.02. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Csurgatott tojás leves ovi*	306,24	73,26	2,31	4,94	0,82	4,81	0,11	0,99					
			Itáliai rántott szelet O*	1 164,45	278,57	16,75	15,53	3,09	17,63	0,00	1,38					
			Zelleres Burgonyap. ovi*	1 058,04	228,85	6,96	5,46	1,61	42,88	0,01	1,68					
			Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74					
		U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08					
			Kifli, tejés	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49					
			Összesen:	4 844,78	1 134,75	43,16	37,59	9,85	155,34	33,45	6,71					
2022.06.03. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	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					
			Főtt tojás ovi*	96,67	23,12	1,89	1,68	0,43	0,08	0,00	0,05					
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23					
			Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00					
		E	Gyümölcslé 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01					
			Bolognai Spagetti O*	2 044,08	467,11	21,72	22,61	7,07	49,07	0,00	2,18					
		U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12					
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02					
			Összesen:	5 230,07	1 132,24	47,28	48,48	15,32	148,33	0,94	5,00					





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

