



Tételes étlap 2021.06.14. - 2021.06.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.06.14. 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		
	Párizsi sajtos	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39		
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Legényfogó leves O*	563,17	134,73	7,72	8,30	2,55	7,06	0,20	0,90		
	Derelye klf mir. ovi	2 690,88	643,75	15,51	20,33	2,11	97,32	19,98	5,50		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	6 268,47	1 499,63	46,39	45,53	11,53	210,26	34,10	9,60		
2021.06.15. kedd (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		
	Túrókrém kapros O*	117,69	28,16	2,57	1,65	1,08	0,72	0,72	0,22		
	Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Zabgaluskás leves O*	411,79	98,51	3,12	4,72	0,57	10,65	0,00	0,42		
	Ázsiai csirkehúsos tészta O*	1 717,12	330,98	25,28	10,02	1,71	54,25	2,50	2,57		





2021.06.16. szerda		2021.06.16. csütörtök								
(00481) Gyermekek (4-6 év)		(00481) Gyermekek (4-6 év)								
<b>U</b>	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56	
	Összesen:	4 115,11	681,57	49,95	25,22	8,46	137,70	28,22	4,60	
<b>T</b>	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01	
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Turista felvágott	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,00	
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07	
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
<b>E</b>	Magyaros Burgonyaleves O*	535,99	128,23	2,62	5,51	0,68	16,57	0,07	0,74	
	Vagdalt O*	1 308,73	313,09	13,68	21,83	6,07	14,97	0,12	1,01	
	Zöldbabfőzelék O*	637,10	152,42	5,43	6,64	1,93	17,29	0,67	0,62	
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78	
<b>U</b>	Kockasajt ízesített 140g 8cikk	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15	
	Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56	
	Összesen:	4 636,64	1 109,25	39,47	45,80	13,00	128,14	4,06	5,06	
<b>T</b>	Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15	
	Tojáskrém O*	217,59	52,05	1,48	4,56	1,24	0,27	0,00	0,42	
	Focaccino 60g	807,58	193,20	6,80	0,88	0,25	38,40	1,26	1,38	





2021.06.17. 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	
		E	Zöldségleves O*	299,49	71,65	2,03	3,09	0,32	8,65	0,00	0,85	
			Zöldséges tarja O*	1 683,52	395,32	10,86	37,03	12,35	6,04	0,00	0,95	
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40	
		U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01	
	Összesen:	5 685,43	1 348,79	36,78	55,58	17,20	156,95	18,59	5,16			
2021.06.18. 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	
			Gabonagyógyó kakaós	317,52	75,96	2,00	0,40	0,08	16,00	4,98	0,16	
		E	Zellerkrémleves (friss) O*	232,74	47,91	2,24	1,47	0,79	8,15	0,44	0,58	
			Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Gyros fűsz. csirke hús O*	786,81	89,79	15,79	13,24	2,06	1,25	0,00	1,16	
			Burgonyapüré O*	952,37	203,57	6,46	3,93	1,21	40,67	0,00	0,72	
			Vegyes friss saláta ovi*	155,47	37,19	0,93	0,13	0,02	7,91	4,00	0,23	
			Ezersziget jogh. öntet O*	93,78	22,44	0,55	1,81	1,09	0,91	0,41	0,04	
		U	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	
			Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06	
			Összesen:	4 157,64	767,10	44,52	27,82	8,86	137,39	11,70	4,70	





.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

