



Tételes étlap 2021.06.21. - 2021.06.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.06.21. 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		
	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90	 	
	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		
	E Gulyásleves O*	538,57	128,85	7,74	5,81	1,27	11,03	0,00	0,90		
	Káposztás kocka O*	1 330,20	318,23	11,09	6,02	0,83	54,21	3,00	1,20	 	
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	 	
	Összesen:	4 133,90	988,98	31,99	34,22	11,11	125,51	15,98	5,21		
2021.06.22. kedd (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		
	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61		
	E Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86	 	
	Vasi pecsenye O*	803,59	177,69	14,87	10,99	2,61	8,23	0,00	0,95	 	
	Szárzababfőzelék O*	1 058,46	253,22	14,34	4,42	0,53	38,73	0,00	1,00		
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		





21.06.	00481	U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89			
			Összesen:	6 262,20	1 386,52	61,18	42,64	15,63	192,55	28,64	5,22			
2021.06.23. szerda	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12		
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40			
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83	 		
			Tavaszi rizseshús O*	1 477,50	353,47	17,87	11,56	2,55	44,02	0,01	1,45			
			Őszibarackbefőtt, hámozott	220,22	52,68	0,30	0,00	0,00	12,72	8,40	0,00			
		U	Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99			
			Összesen:	5 285,10	1 242,47	40,88	52,63	18,58	150,94	16,57	6,57			
2021.06.24. csütörtök	(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			
			Főtt virsli ovi	566,81	135,60	7,20	12,00	3,60	0,06	0,00	1,14	 		
			Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,00	2,40	1,40	0,22			
		E	Csurgatott tojás leves ovi*	306,24	73,26	2,31	4,94	0,82	4,81	0,11	0,99	 		
			Csirkemell joghurtos fűsz.O*	1 098,04	262,69	19,32	10,03	1,80	8,86	1,44	0,78	 		





2021.06.24. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Burgonya petrezselymes O*	859,13	205,53	5,09	2,26	0,26	40,20	0,00	1,99	
			Káposztasaláta ovi	175,87	42,07	1,41	0,17	0,03	8,65	4,00	0,60	
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66	
			Összesen:	4 854,51	1 161,35	45,11	44,66	17,35	107,06	19,74	6,53	
2021.06.25. 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	
			Sertésmájkrém 65 g	22,14	5,30	0,27	0,42	0,14	0,12	0,00	0,04	
			Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00	
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Burgonya petrezselymes O*	859,13	205,53	5,09	2,26	0,26	40,20	0,00	1,99	
			Bolognai Spagetti O*	2 044,08	467,11	21,72	22,61	7,07	49,07	0,00	2,18	
		U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
			Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
			Összesen:	4 723,90	1 011,15	42,75	39,40	12,01	148,63	16,25	4,68	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

