



Tételes étlap 2021.07.05. - 2021.07.11.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.07.05. 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		
		Kenőmájás	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
		Korpás zsemle	27,67	6,62	0,00	0,05	0,01	1,34	0,01	0,03		
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E Lencseleves húsos O*	933,46	223,32	12,34	9,62	2,18	21,57	0,00	0,86		
		Tiroli rétes almás	1 269,05	303,60	4,65	7,02	4,76	43,02	18,40	0,36		
		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:	3 705,11	882,47	27,75	28,85	10,41	115,98	44,47	1,92			
2021.07.06. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T Limonádé O*	190,49	45,57	0,05	0,01	0,00	10,91	9,99	0,00		
		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	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		
		Grill csirkecomb O*	702,58	168,08	29,76	4,98	0,74	0,86	0,00	0,23		





2021.07.06	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Burgonyapüré O*	952,37	203,57	6,46	3,93	1,21	40,67	0,00	0,72			
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66			
			Összesen:	5 325,81	1 227,94	58,60	43,48	18,68	135,82	18,96	4,24			
2021.07.07. 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			
			Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00			
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
			Fonott kalács	754,49	180,50	5,24	2,44	1,55	30,15	5,03	1,75			
		E	Zabgaluskás leves O*	411,79	98,51	3,12	4,72	0,57	10,65	0,00	0,42			
			Zöldséges combragu O*	819,10	187,74	19,71	9,81	4,21	6,96	2,00	1,54			
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40			
			Görögdinnye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02			
		U	Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Összesen:	3 858,57	914,88	34,90	24,87	8,05	134,11	32,92	4,28			
2021.07.08. csütörtök	(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			
			Bundás kenyér O*	1 326,26	317,29	6,24	20,62	2,63	25,83	0,48	1,01			
		E	Húsleves O*	275,31	65,86	3,46	2,79	0,89	6,51	0,00	1,14			
			Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17			
			Meggy mártás O*	504,45	120,68	0,83	0,51	0,00	26,93	9,99	0,01			





2021.07.09. péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58	
		Összesen:	4 107,49	885,59	40,29	36,32	9,09	116,45	26,67	3,18	
	T	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	
		Főtt tojás ovi*	96,67	23,12	1,89	1,68	0,43	0,08	0,00	0,05	
		Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
	E	Zellerkrémleves mir. O*	430,75	95,77	2,12	6,46	1,01	8,79	0,25	1,13	
		Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06	
		Bakonyi sertésszelet O*	1 192,73	285,34	12,69	23,18	8,53	6,06	0,58	1,40	
		Tarhonya köret O*	1 127,81	269,81	10,23	6,73	0,98	41,78	0,01	1,11	
		Uborka saláta O*	121,39	29,04	0,75	0,07	0,00	6,32	5,00	0,52	
	U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46	
	Összesen:	6 191,12	1 473,84	45,23	55,47	19,22	177,24	13,31	6,04		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

