



Tételes étlap 2022.07.04. - 2022.07.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.07.04. hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Tea Instant 2 *	317,89	76,05	0,88	0,05	0,01	17,91	17,26	0,15		
	Sertésmájkrém 65 g	221,37	52,96	2,65	4,16	1,41	1,17	0,00	0,37	 	
	Korpás Kenyér	401,28	96,00	3,53	0,49	0,12	18,86	0,49	0,42		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Lencseleves húsos O*	835,01	199,76	12,94	6,74	1,11	21,59	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	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	 	
	Összesen:	4 259,97	1 013,25	32,51	31,62	12,14	137,08	49,15	2,46		
2022.07.05. 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	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	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)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	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		





2022.07.05. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Burgonyapüré O*	951,89	227,72	6,46	3,93	1,21	40,67	0,00	0,72		
			Görögdinnye	195,16	46,69	0,75	0,30	0,00	9,75	0,00	0,02		
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
			Összesen:	5 472,11	1 287,21	59,45	42,54	18,33	145,74	18,96	4,23		
2022.07.06. szerda	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tea Instant 2 *	317,89	76,05	0,88	0,05	0,01	17,91	17,26	0,15		
			Vaj 100g-os	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
			Méz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	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*	719,86	164,00	19,15	7,81	2,97	6,10	1,20	1,52	 	
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,30		
		U	Puding habos 175 gr	643,72	154,00	1,93	4,03	2,80	27,65	21,70	0,00		
	Összesen:	4 187,03	993,46	35,26	26,08	9,35	151,47	57,36	4,14				
2022.07.07. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	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 hús nélküli O**	131,57	31,48	1,43	0,32	0,02	5,59	0,01	0,80	 	
			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	 	





2022.07.08. 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:	3 961,82	947,81	38,26	33,85	8,22	115,53	26,68	2,84	
		T	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01	
			Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09	
			Főtt tojás ovi*	110,48	26,43	2,16	1,92	0,50	0,10	0,00	0,06	
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
		E	Zellerkrémleves mir. O*	303,84	72,69	1,99	3,50	0,61	8,03	0,17	0,37	
			Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06	
			Bakonyi sertésszelet O*	870,67	208,29	14,79	13,70	5,16	6,12	0,58	1,42	
			Tarhonya köret O*	1 127,81	269,81	10,23	6,73	0,98	41,78	0,01	1,11	
			Uborka saláta (friss) ovi	213,06	50,97	0,73	0,08	0,00	11,77	9,99	1,98	
		U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96	
	Összesen:	5 877,07	1 405,99	47,02	45,62	17,31	173,94	12,24	8,24			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

