



Tételes étlap 2021.07.12. - 2021.07.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.07.12. 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		
		Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
		Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E	Gulyásleves O*	538,57	128,85	7,74	5,81	1,27	11,03	0,00	0,90		
		Szalagos Fánk O*	2 039,40	470,91	10,82	16,73	2,75	72,88	26,46	0,13		
		Őszibarack	323,86	77,48	1,60	2,00	0,00	12,00	0,00	0,02		
	U	Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59		
Összesen:			5 668,46	1 335,19	39,30	38,96	8,84	206,61	45,14	3,53		
2021.07.13. 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		
		Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
		Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E	Lebbencsleves O*	304,68	72,89	1,80	2,13	0,25	11,39	0,00	1,08		
		Rozmaringos cs.mell ovi*	1 099,55	263,05	14,69	22,25	3,04	0,75	0,01	0,95		





2021.07.13. kedd		(00481) Gyermek (4-6 év)										
E	Zöldborsófőzelék O*	980,96	195,86	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63			
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39			
U	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85			
	Összesen:	5 254,63	1 026,53	55,17	45,90	12,71	144,18	5,75	6,28			
2021.07.14. 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			
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Trapista sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49			
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56			
E	Gyümölcsleves O*	345,26	82,60	0,27	0,10	0,00	19,94	10,99	0,15			
	Itáliai rántott szelet O*	1 164,45	278,57	16,75	15,53	3,09	17,63	0,00	1,38			
	Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40			
	Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98			
U	Teljes kiőrlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50			
	Összesen:	5 594,19	1 338,31	41,91	43,20	15,86	174,58	43,71	6,73			
2021.07.15. csütörtök		(00481) Gyermek (4-6 év)										
T	Tejeskávészó	492,41	20,74	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27			
	Túrókrém káposzta	117,69	28,16	2,57	1,65	1,08	0,72	0,72	0,22			
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90			
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			





2021.07.15. 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		
			Bolognai Spagetti O*	2 044,08	467,11	21,72	22,61	7,07	49,07	0,00	2,18		
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
			Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
			Összesen:	5 672,94	1 238,20	47,89	46,40	16,73	167,83	22,53	5,48		
2021.07.16. péntek	(00481) Gyermek (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		
			Párizsi baromfi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
			Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		E	Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86		
			Panírozott halrudak O*	902,04	215,80	7,44	13,68	1,06	14,56	0,00	0,00		
			Burgonyapüré Karfiolos O*	701,31	158,07	4,91	3,39	0,94	28,72	0,00	0,50		
		U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56		
			Összesen:	4 705,72	1 116,06	35,73	41,72	10,35	145,85	36,11	4,62		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

