



Tételes étlap 2022.07.11. - 2022.07.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.07.11. 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	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	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	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Gulyásleves O*	535,45	128,10	7,70	5,80	1,27	10,90	0,00	0,50		
	Szalagos Fánk O*	2 039,07	487,81	10,82	16,73	2,75	72,88	26,46	0,13	   	
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	  	
	Összesen:	5 150,38	1 226,26	36,89	35,82	9,59	176,65	40,47	4,34		
2022.07.12. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Vajkrém ízesített	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	E Lebbencsleves O*	304,68	72,89	1,80	2,13	0,25	11,39	0,00	0,49	 	
	Sült csirkecomb filé O*	823,32	196,97	23,00	11,29	2,08	0,60	0,00	1,05		
	Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63	 	





2022.07.12		(00481) Gyermek (4-6 év)										
E	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29			
U	Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59			
Összesen:		4 895,65	1 171,22	62,77	33,16	9,92	154,02	10,01	4,23			
2022.07.13. 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	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09			
	Szel.Trap.sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73	 		
	Korpás Kenyér	401,28	96,00	3,53	0,49	0,12	18,86	0,49	0,42			
E	Gyümölcsleves O*	410,02	98,09	0,63	0,26	0,00	22,82	10,99	0,16	    		
	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	0,30			
	Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98			
U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 		
Összesen:		5 656,61	1 353,24	43,70	46,69	15,97	170,73	35,98	7,10			
2022.07.14. csütörtök		(00481) Gyermek (4-6 év)										
T	Tejeskávés ovi	490,48	117,34	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27	 		
	Teljes kiőrlésű fahéjas csiga	1 697,08	406,00	6,59	9,73	6,57	55,22	22,82	0,50			
E	Csurgatott tojás leves ovi*	370,00	88,51	3,62	6,09	1,11	4,69	0,08	0,50	 		
	Bolognai Spagetti O*	1 808,19	410,68	20,15	20,40	6,79	41,58	0,00	1,33	  		
	Őszibarack	242,89	58,11	1,20	1,50	0,00	9,00	0,00	0,01			





2022.07.14. csütörtök												
(00481) Gyermek (4-6 év)												
U	Túrókrém kapros O*	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)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	Összesen:	5 422,41	1 275,33	46,95	43,48	17,65	158,46	30,50	3,74			
2022.07.15. 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	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09	
			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	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	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*	551,20	131,87	7,44	4,40	0,00	14,56	0,00	0,00	
			Burgonyapüré Karfiolos O*	701,12	167,73	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:	4 314,30	1 032,13	35,83	31,22	8,94	146,45	36,11	4,59		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

