



## Tételes étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.17. 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		
	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
	Kenyér búza szeletelt	438,82	0,00	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,53		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Legényfogó leves O*	464,72	111,18	8,32	5,42	1,48	7,08	0,20	0,90		
	Szilvalekváros gombóc mir ovi*	2 117,81	506,65	12,39	11,64	1,06	85,55	9,99	0,88		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44		
	Összesen:	5 063,23	1 106,31	34,90	34,82	13,94	165,88	24,65	3,23		
2022.01.18. kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Gyümölcslé 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		
	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		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Sajtgombóc leves O*	417,95	99,99	3,87	4,97	1,17	9,67	0,00	1,32		
	Majorannás apróhús O*	666,02	159,33	12,52	11,29	2,51	1,70	0,00	0,59		





2022.01.18. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	E	Lencsefőzelék O*	1 170,33	279,98	17,05	5,02	0,42	41,31	2,00	0,82	   	
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
		Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16		
	U	Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
		Összesen:	6 197,42	1 482,63	61,12	38,69	11,17	208,81	16,83	6,60		
2022.01.19. szerda (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		
		Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00		
		Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70		
	E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83	  	
		Reszelt csirkemáj ovi	767,63	183,64	16,61	10,52	2,01	5,39	0,00	0,74		
		Burgonyapüré O*	952,37	203,57	6,46	3,93	1,21	40,67	0,00	0,72		
		Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74		
	U	Szezámagos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59		
	Összesen:	4 661,29	971,90	45,25	31,62	7,15	155,42	26,34	4,59			
2022.01.20. csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Kakaó ovi	638,93	55,79	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27	 	
		Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	E	Kertészleves O*	305,18	73,01	2,61	3,08	0,33	8,50	0,00	0,64		
		Tarhonyáshús O*	1 947,96	466,02	20,97	22,96	6,29	43,31	0,00	2,10	  	





2022.01.20. csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)		E	Káposztasaláta ovi	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,62	
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
		U	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
			Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
			Összesen:	6 130,88	1 369,66	47,90	45,76	18,67	177,42	34,20	5,30	
2022.01.21. péntek (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	
			Tojáskrém O*	217,59	52,05	1,48	4,56	1,24	0,27	0,00	0,42	
			Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00	
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		E	Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86	
			Édes-savanyú csmell csíkok O*	706,75	165,79	12,73	10,44	2,41	5,69	2,23	0,43	
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40	
		U	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64	
			Összesen:	4 649,19	1 011,89	38,69	38,73	13,66	130,93	7,32	4,05	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

