



Tételes étlap 2022.09.05. - 2022.09.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.09.05. 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		
	Kenőmájas	82,14	19,65	1,74	1,26	0,41	0,59	0,11	0,24	   	
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Palócleves /konz/ ovi	669,61	160,19	7,79	8,79	2,74	12,21	0,70	1,25	 	
	Szilvalekváros gombóc mir ovi*	1 766,97	422,72	12,39	2,36	0,00	85,55	9,99	0,39		
	U Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
	Összesen:	3 935,06	935,52	32,30	15,85	5,10	159,36	23,20	3,80		
2022.09.06. kedd (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		
	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		
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
	E Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86	  	
	Rozmaringos cs.mell ovi*	1 033,10	247,15	17,35	19,31	2,30	0,75	0,01	0,92		
	Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63	 	





2022.09.06													
2022.09.06	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Graham kenyér	397,52	95,10	4,30	0,63	0,17	16,13	0,26	0,45		
		U	Teljes kiőrlésű pudingos táskás	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90		
			Összesen:	6 009,41	1 437,66	58,25	44,84	11,62	178,75	28,60	5,33		
2022.09.07. szerda	(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		
			Teljes kiőrlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
		E	Brokkolikrémleves O*	148,11	35,43	1,91	0,20	0,03	6,45	0,02	0,80		
			Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Panírozott halrudak O*	551,20	131,87	7,44	4,40	0,00	14,56	0,00	0,00		
			Párolt rizs kuk.val mir. ovi	1 239,92	296,63	6,21	6,23	0,74	53,58	0,00	1,00		
			Káposztasaláta ovi	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,33		
		U	Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
			Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	5 591,44	1 337,66	45,99	27,26	8,03	209,43	24,24	5,02		





2022.09.08. csütörtök													
2022.09.08. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27		
			Vajkrém ízesített	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
			Kifli, graham	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
			Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
		E	Májgaluska leves O*	393,52	94,14	5,66	4,71	0,76	6,82	0,03	1,03		
			Grill virsli O*	684,21	163,69	7,80	14,86	4,11	0,07	0,00	1,24		
			Tökfőzelék O*	550,82	131,77	3,36	5,44	1,82	16,93	1,66	0,66		
			Korpás Kenyér	401,28	96,00	3,53	0,49	0,12	18,86	0,49	0,42		
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
			Összesen:	5 115,96	1 223,91	42,93	47,58	18,18	138,89	27,37	5,41		
2022.09.09. péntek	(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		
			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		
			Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00		
		E	Csurgatott tojás leves ovi*	370,00	88,51	3,62	6,09	1,11	4,69	0,08	0,50		
			Sárgarépás Cukkinis PulykaragO	746,31	174,80	13,33	11,48	2,53	5,17	0,00	0,84		
			Főtt burgonya ovi*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		





22.09.	.	(	00481	U	Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
Összesen:						2 625,63	624,38	29,02	26,30	8,24	66,78	25,24	2,06	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

