



## Tételes étlap 2021.09.13. - 2021.09.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.09.13. 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		
		Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E Sárgaborsó leves O*	1 152,01	275,60	11,16	14,10	4,72	22,00	0,10	1,84	 	
		Tejbedara szórattal O*	1 244,01	200,55	9,37	4,01	2,11	55,64	29,97	0,27	 	
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	  	
	Összesen:	4 884,29	1 067,51	34,68	31,83	12,25	168,68	43,70	5,02			
2021.09.14. 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		
		Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09		
	E	Húsleves O*	275,31	65,86	3,46	2,79	0,89	6,51	0,00	1,14	 	
		Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
		Paradicsomos káposzta O*	625,68	133,26	4,52	4,27	0,47	22,72	4,00	1,06		















2021.09.14. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64	
		U	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			Összesen:	4 655,68	1 097,37	44,39	27,08	11,84	148,93	19,37	7,90	
2021.09.15. szerda	(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	
			Körözött túró házi ovi*	165,21	39,52	3,58	2,05	1,32	1,64	0,91	0,42	
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
		E	Magyaros Burgonyaleves O*	535,99	128,23	2,62	5,51	0,68	16,57	0,07	0,74	
			Hentes tokány O*	975,66	231,22	11,51	19,21	6,61	3,31	0,00	1,09	
			Tészta kör. szarvacska O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,57	
		U	Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31	
			Összesen:	5 042,18	980,98	45,08	45,61	15,94	140,95	17,96	3,96	
2021.09.16. csütörtök	(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	
			Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44	
		E	Zabgaluskás leves O*	411,79	98,51	3,12	4,72	0,57	10,65	0,00	0,42	
			Sült csirkecomb filé O*	823,32	50,63	23,00	11,29	2,08	0,60	0,00	1,05	
			Meggymártás O*	504,45	120,68	0,83	0,51	0,00	26,93	9,99	0,01	





2021.09.16. csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	U	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	 
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18	
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	5 244,02	1 011,14	56,00	45,93	19,37	128,44	14,65	3,99	
2021.09.17. péntek	(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	
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80	  
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13	
			Karalábé	160,41	38,38	2,10	0,20	0,02	6,90	0,00	0,13	
		E	Zöldbableves ovi*	227,42	54,41	1,92	2,08	0,21	6,83	0,00	0,79	
			Itáliai rántott szelet O*	1 164,45	278,57	16,75	15,53	3,09	17,63	0,00	1,38	 
			Rizi-bizi mir. O*	1 197,72	286,54	6,95	5,90	0,68	51,04	0,01	0,41	
			Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74	
		U	Bukta	1 458,82	349,00	7,47	7,54	2,79	61,61	20,65	0,63	
			Összesen:	6 454,93	1 544,24	50,82	47,07	13,24	214,24	35,84	6,28	

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet



