















Tételes étlap 2021.09.20. - 2021.09.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.09.20. 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		
	Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
	E Sajtgombóc leves O*	417,95	99,99	3,87	4,97	1,17	9,67	0,00	1,32		
	Chilis bab O*	1 776,55	411,87	18,22	21,77	6,03	38,54	0,00	3,84		
	Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09		
	U Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
	Összesen:	5 075,09	1 200,99	42,73	43,64	13,36	158,11	27,61	9,71		
2021.09.21. 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		
	Harcapástétom 130g zöldfűszer	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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		
	E Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83		
	Zabpehely	126,34	30,22	1,15	0,54	0,11	5,14	0,00	0,01		













2021.09.21. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)												
E	Brokkoli-srúpás csirke ragú O*	649,82	155,46	15,46	8,53	3,21	4,10	0,16	2,23	 		
	Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40			
	Szőlő	235,93	56,44	0,42	0,21	0,00	12,67	0,00	0,00			
U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82			
	Összesen:	4 969,36	1 166,93	41,80	25,06	7,93	187,79	26,52	5,35			
2021.09.22. szerda (00481) Gyermek (4-6 év)												
T	Gyümölcslé 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01			
	Tojáskrém O*	217,59	52,05	1,48	4,56	1,24	0,27	0,00	0,42	  		
	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	Csirkebecsinált leves O*	453,78	108,56	7,97	4,58	0,70	8,52	0,04	1,10	 		
	Tojásfasírt O*	657,53	157,30	5,51	7,39	1,20	16,82	0,18	1,50	 		
	Parajfőzelék ovi*	503,62	96,22	5,37	5,79	0,94	11,58	0,00	0,91	 		
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56			
U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96			
	Összesen:	5 319,18	1 248,26	41,56	36,62	12,97	165,91	2,37	7,64			





2021.09.23. csütörtök	Gyermek (4-6 év) (00481)	T	Kakaó ovi	638,93	55,79	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27	 	
			Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 384,42	331,20	6,84	8,54	6,30	38,94	6,39	0,48		
		E	Karfiolkrémleves mir. ovi	506,80	113,96	3,50	7,98	1,92	8,71	0,51	0,84	 	
			Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06	  	
			Tarhonyáshús O*	1 652,62	395,36	22,77	14,32	3,06	43,37	0,00	2,09	 	
			Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
		U	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Zöldséges baromfi szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	5 801,71	1 279,70	53,90	49,82	16,94	159,39	18,01	8,38				
2021.09.24. péntek	Gyermek (4-6 év) (00481)	T	Tej 2dl ovi	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	 	
			Magvas kenyér	538,38	128,80	4,70	1,01	0,21	24,44	0,58	0,76		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Tejfölös Gombaleves ovi*	322,43	77,14	1,44	5,19	1,25	6,01	0,36	0,85	 	
			Fokhagymás sertéscsík O*	870,91	208,35	10,61	18,06	5,53	0,61	0,00	1,08		
			Zelleres Burgonyap. ovi*	1 058,04	228,85	6,96	5,46	1,61	42,88	0,01	1,68	 	





21.09.	.	(00481	,	U	Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Összesen:							3 333,34	676,12	31,47	35,16	11,80	86,34	1,95	4,94		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

