



Tételes étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.09.27. 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		
	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		
	Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Babgulyás O*	895,15	214,15	14,29	10,22	2,38	15,98	0,00	0,93		
	Darás metélt Ovi*	1 541,79	368,85	9,95	5,66	0,73	69,06	12,46	0,71		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
Összesen:	4 620,26	1 101,40	41,53	27,46	8,10	162,03	26,19	6,81			
2021.09.28. kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Tejeskávés ovi	492,41	20,74	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27		
	Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Főtt tojás ovi*	96,67	23,12	1,89	1,68	0,43	0,08	0,00	0,05		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Tárkonyos zöldség leves O*	267,49	63,99	1,32	4,81	1,05	3,74	0,41	1,24		
	Vagdalt O*	1 308,73	313,09	13,68	21,83	6,07	14,97	0,12	1,01		





2021.09.28. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)												
E	Kelkáposzta főzelék O*	639,54	153,00	6,33	4,25	0,47	21,97	0,00	0,70			
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39			
	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00			
	U Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58			
	Összesen:	5 793,08	1 194,15	53,05	49,57	12,78	171,81	12,61	5,51			
2021.09.29. 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		
		Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
		Olivás stangli	1 038,73	248,50	7,46	3,36	2,24	40,74	3,17	1,07		
		Sárgarépa friss	168,13	40,22	1,20	0,20	0,04	8,10	0,00	0,31		
	E	Fokhagyma krémleves O*	437,79	104,74	2,74	4,80	0,89	12,21	0,25	0,55	 	
		Levesgyöngy	1 380,25	330,20	5,01	22,89	2,78	25,65	0,00	0,63	 	
		Joghurtos csirkemell ragu O*	438,67	104,94	17,48	3,25	1,52	1,34	0,00	0,91	 	
		Párolt Barna rizs O*	1 168,52	279,55	4,51	8,80	1,23	45,30	0,02	0,80		
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	U	Teljes kiőrlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44		
	Összesen:	7 384,59	1 766,64	50,63	61,92	21,02	222,55	17,40	5,15			





2021.09.30. csütörtök														
2021.10.01. péntek														
2021.09.30. csütörtök	Gyermek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
			Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,00	0,09		
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40			
			Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12			
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		E	Vajgaluska leves O*	383,49	91,74	3,38	3,35	0,65	11,77	0,01	0,72			
			Pulyka pörkölt ovi*	773,46	185,04	15,08	12,09	2,80	3,73	0,00	1,36			
			Zöldbabfőzelék O*	637,10	152,42	5,43	6,64	1,93	17,29	0,67	0,62			
			Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64			
		U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Alma	290,83		69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02					
Összesen:			4 485,31	975,98	48,10	37,71	10,91	126,19	1,55	5,25				
2021.10.01. péntek	Gyermek (4-6 év)	T	Kakaó ovi	638,93	55,79	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27			
			Teljes kiőrlésű tökmagos percc	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29			
		E	Frankfurti leves ovi*	806,93	193,05	7,96	13,43	4,24	10,07	0,67	1,12			
			Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35			
		U	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00			





21.10.	.	(00481	,	U	Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70	
Összesen:							5 218,77	1 151,45	36,81	38,75	14,74	165,92	48,94	3,73	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

