



Tételes étlap 2022.09.26. - 2022.10.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.09.26. 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	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	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48		
	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:	4 397,88	1 048,20	39,84	26,77	7,91	153,33	26,03	4,20		
2022.09.27. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tejeskávés ovi	490,48	117,34	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*	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		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Tárkonyos zöldség leves O*	265,36	63,48	1,30	4,80	1,05	3,64	0,40	0,45		
	Vagdalt O*	1 308,73	313,09	13,68	21,83	6,07	14,97	0,12	0,91		





2022.09.27. kedd													
(00481) Gyermekek (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.	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29				
	U Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58				
	Összesen:	5 245,00	1 254,78	48,18	44,28	12,84	156,85	12,60	4,53				
2022.09.28. szerda	(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		
			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	 	
			Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	E	Fokhagyma krémleves O*	437,79	104,74	2,74	4,80	0,89	12,21	0,25	0,55	 		
		Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06	 		
		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	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08			
	U	Teljes kiőrlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44			
	Összesen:	5 241,56	1 253,95	42,47	39,35	17,09	160,40	14,11	3,95				





2022.09.29. csütörtök														
2022.09.30. péntek														
2022.09.29. csütörtök	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			
			Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,00	0,09		
			Párizsi baromfi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,00	0,46		
			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*	342,46	81,93	3,24	2,64	0,46	11,06	0,01	0,12	0,12		
			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			
			Graham kenyér	397,52	95,10	4,30	0,63	0,17	16,13	0,26	0,45			
		U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02					
	Összesen:	4 203,88	1 005,71	47,80	35,64	10,26	114,21	1,25	4,52					
2022.09.30. péntek	00481 Gyermek (4-6 év)	T	Vaniliás tej 2 dl ovi*	606,70	145,14	6,82	3,00	1,63	22,64	6,99	0,27			
			Teljes kiőrlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85			
		E	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	Vaj 100g-os	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00			
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23			





22.09.	.	(00481	,	U	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
						Összesen:	5 360,73	1 282,47	40,70	36,95	17,14	171,65	37,50	4,82	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

