



Tételes étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.24. 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		
	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,00		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E Palócleves /konz/ ovi	669,61	160,19	7,79	8,79	2,74	12,21	0,70	1,25		
	Mákos nudli O*	2 141,89	512,41	13,46	14,07	2,26	80,26	7,99	2,46		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56		
	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Összesen:	4 975,58	1 095,64	37,21	40,07	11,65	162,83	21,40	6,20		
2022.01.25. kedd (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		
	Körözött túró házi ovi*	165,21	39,52	3,58	2,05	1,32	1,64	0,91	0,42		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Francia zöldségleves O*	315,75	75,54	2,70	4,05	0,44	6,92	0,01	0,53		





2022.01.25. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Sertés pörkölt O*	816,77	195,40	10,12	16,03	5,00	2,42	0,00	0,89		
			Kelkáposzta főzelék O*	639,54	153,00	6,33	4,25	0,47	21,97	0,00	0,70		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
			Tejsüti 28g	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,10		
		U	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	5 524,43	1 224,57	50,62	47,17	18,73	160,39	12,94	6,50				
2022.01.26. szerda	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Teljes kiőrlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
		E	Gyümölcsleves O*	410,02	98,09	0,63	0,26	0,00	22,82	10,99	0,16		
			Tejszínes csirkemell kocka O*	727,38	174,01	17,01	9,19	2,98	5,62	0,02	0,74		
			Rizi-bizi mir. O*	1 197,72	286,54	6,95	5,90	0,68	51,04	0,01	0,41		
		U	Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
			Magvas kenyér	538,38	128,80	4,70	1,01	0,21	24,44	0,58	0,76		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	5 028,77	1 105,99	47,28	29,64	11,59	174,68	21,92	3,38		





2022.01.27. csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)												
2022.01.27. csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Karamellás tej O*	573,55	40,15	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27		
		Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Sajtos tavaszi szelet	173,89	41,60	2,00	3,40	1,36	0,82	0,20	0,38		
		Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
		Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03		
	E	Csontleves tésztabetéttel O*	158,58	37,94	1,83	0,82	0,03	5,80	0,00	0,87	 	
		Zabpelyhes húsgombóc O*	1 428,55	314,38	15,00	19,67	5,84	25,75	7,99	1,88	 	
		Paradicsom mártás ovi	509,82	121,97	2,37	4,06	0,42	18,85	7,99	0,52		
		Tört burgonya O*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,80		
		Kenyér búza szeletelt	438,82	0,00	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,53		
		Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	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:		5 862,99	1 173,22	48,34	42,40	11,62	198,08	30,78	6,55			
2022.01.28. 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		
		Tojásos tonhalpástétom*O	246,57	58,99	4,06	4,49	1,23	9,04	0,00	0,09	 	
		Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		





2022.01.28. péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	E	Vajgaluska leves O*	383,49	91,74	3,38	3,35	0,65	11,77	0,01	0,72		
		Bakonyi tokány ovi*	862,08	206,24	15,05	12,63	3,27	7,81	0,33	0,12		
		Tészta köret orsó O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,57		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
		Összesen:	5 234,21	1 126,18	46,61	38,77	11,58	170,14	24,83	3,10		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

