



## Tételes étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.10.04. 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		
	Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	Sertésmájkrém 65 g	221,37	52,95	2,65	4,15	1,41	1,16	0,00	0,36		
	E Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Bolognai Spagetti O*	2 044,08	467,11	21,72	22,61	7,07	49,07	0,00	2,18		
	U Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	Összesen:	5 886,97	1 386,45	45,92	46,95	18,70	163,30	14,04	5,72		
2021.10.05. 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		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
	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 Tarhonyaleves O*	387,44	92,69	2,54	3,30	0,38	12,91	0,00	1,23		
	Majorannás marha tokány ovi	1 010,02	241,63	15,81	17,20	4,91	5,54	0,44	2,13		
	Lencsefőzelék O*	1 170,33	279,98	17,05	5,02	0,42	41,31	2,00	0,82		





2021.10.05. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
			Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
			Összesen:	7 125,84	1 607,69	68,77	52,67	16,82	213,74	18,63	7,63		
2021.10.06. 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		
			Túrókrém kapros O*	117,69	28,16	2,57	1,65	1,08	0,72	0,72	0,22		
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		E	Karalábéleves O*	307,61	73,59	1,77	3,90	0,44	7,68	0,00	0,79		
			Panírozott halrudak O*	902,04	215,80	7,44	13,68	1,06	14,56	0,00	0,00		
			Sárgarépás rizs ovi*	1 164,81	278,66	5,16	6,74	0,78	48,94	0,00	0,89		
			Tartármártás ovi*	1 257,14	300,75	1,30	31,66	5,84	2,15	1,69	0,13		
		U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56		
	Összesen:	5 949,35	1 423,29	34,90	64,14	13,02	171,48	37,95	3,92				
2021.10.07. 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		
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Gouda sajt	288,42	69,00	4,68	5,58	3,78	0,00	0,00	0,40		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		





2021.10.07. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Lebbencsleves O*	304,68	72,89	1,80	2,13	0,25	11,39	0,00	1,08	
			Szilvás gombóc mir O*	892,24	213,45	2,05	9,47	1,06	29,76	14,99	0,78	
			Vaniliasodó aranyg. O*	484,66	55,28	4,28	1,88	1,02	20,34	7,99	0,22	   
		U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
			Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49	
			Összesen:	3 961,52	786,08	32,22	32,70	12,23	126,71	26,72	4,15	
2021.10.08. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Karamellás tej O*	573,55	40,15	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27	
			Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85	
		E	Zöldborsóleves O*	391,57	93,68	3,75	3,98	0,43	10,48	0,00	0,84	 
			Gyros fűsz. csirke hús O*	716,57	171,43	18,60	10,14	1,28	1,25	0,00	1,12	   
			Burgonyapüré O*	952,37	203,57	6,46	3,93	1,21	40,67	0,00	0,72	
			Vegyes friss saláta ovi*	155,47	37,19	0,93	0,13	0,02	7,91	4,00	0,23	
			Ezersziget jogh. öntet O*	93,78	22,44	0,55	1,81	1,09	0,91	0,41	0,04	 
		U	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
			Összesen:	5 581,71	1 214,01	58,04	36,34	12,45	178,66	25,17	6,30	





.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

