














Tételes étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.10.03. 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		
	Kenőmájás	82,14	19,65	1,74	1,26	0,41	0,59	0,11	0,24		
	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		
	E Erőleves O	206,60	49,43	2,17	0,51	0,09	8,95	0,02	0,93		
	Bolognai Szósz O*	850,17	181,48	9,88	15,89	4,70	4,97	0,00	0,58		
	Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,67		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	U Tojáskrém O*	169,33	40,51	2,20	3,20	0,85	0,30	0,00	0,39		
	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
	Összesen:	4 170,75	975,87	41,48	33,21	8,52	130,42	11,28	5,70		
2022.10.04. kedd (00481) Gyermekek (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	0,09		
	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		





2022.10.04. kedd											
2022.10.05. szerda											
2022.10.04. kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	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 apróhús O*	666,02	159,33	12,52	11,29	2,51	1,70	0,00	0,59	
		Lencsefőzelék O*	1 170,33	279,98	17,05	5,02	0,42	41,31	2,00	0,43	  
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78	
	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:	6 733,31	1 610,84	65,39	45,48	14,05	210,52	18,01	5,89	
2022.10.05. 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	
		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	Karfiolleves O*	262,23	62,74	2,09	3,10	0,33	6,47	0,00	0,41	
		Panírozott halrudak O*	551,20	131,87	7,44	4,40	0,00	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	
		Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01	
	U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	





2022.10.06.		22.10.1									
csütörtök		(00481)									
Gyermek (4-6 év)		00481									
U	Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
	Összesen:	4 825,73	1 154,49	37,04	24,38	6,98	186,55	15,02	4,57		
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	0,09		
	Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29		
	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	0,49		
	Szilvás gombóc mir O*	892,24	213,45	2,05	9,47	1,06	29,76	14,99	0,78		
	Vaniliasodó aranyg. O*	483,45	115,66	4,28	1,88	1,02	20,34	7,99	0,22		
U	Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Párizsi sajtos	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39		
	Fehérkenyér	540,06	129,20	4,60	0,58	0,15	25,68	0,54	0,78		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	Összesen:	3 491,23	831,30	25,39	28,83	7,65	114,84	23,52	3,46		





2022.10.07. péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27		
		Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29		
	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*	951,89	227,72	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	Mogyorókrém	335,79	80,33	0,98	4,65	0,00	8,55	7,20	0,00		
		Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70		
			Összesen:	5 342,80	1 278,18	53,85	36,17	9,79	172,13	31,21	5,21	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

