



Tételes étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.10.10. 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		
		Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
		Tönköly kenyér	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48		
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E	Sárgaborsó leves O*	811,68	194,18	11,52	7,10	1,25	20,76	0,00	1,26		
		Tejbedara O*	941,30	225,19	8,68	3,20	1,63	40,27	14,99	0,27		
		Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,56	0,65	0,38	17,30	16,98	0,00		
		Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
Összesen:			4 423,96	1 058,35	38,53	19,75	6,86	160,77	49,37	3,80		
2022.10.11. kedd (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		
		Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Fehérkenyér	540,06	129,20	4,60	0,58	0,15	25,68	0,54	0,78		
	E	Húsleves O*	275,31	65,86	3,46	2,79	0,89	6,51	0,00	1,14		





2022.10.11. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
			Paradicsomos káposzta O*	625,68	133,26	4,52	4,27	0,47	22,72	4,00	1,06		
			Tönköly kenyér	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48		
		U	Szezámagos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 679,85	863,92	39,79	21,89	6,71	122,48	20,48	4,47				
2022.10.12. szerda	(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 kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44		
		E	Magyaros Burgonyaleves O*	535,99	128,23	2,62	5,51	0,68	16,57	0,07	0,74		
			Hentes tokány O*	968,87	229,60	11,64	18,98	6,23	3,34	0,03	1,01		
			Tészta kör. szarvacska O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,57		
			Fűszeres sárgarépa saláta O*	192,79	46,12	1,03	0,73	0,09	8,59	1,70	1,15		
		U	Körözött túró	115,37	27,60	3,06	1,50	0,98	0,57	0,20	0,15		
			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		
			Összesen:	6 114,04	1 460,51	52,03	51,46	21,06	174,19	16,65	5,51		















2022.10.13. csütörtök														
2022.10.14. péntek														
2022.10.13. 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			
			Harcspástétom különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kifli, graham	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76			
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
		E	Zabgaluskás leves O*	411,79	98,51	3,12	4,72	0,57	10,65	0,00	0,42			
			Sült csirkecomb filé O*	823,32	50,63	23,00	11,29	2,08	0,60	0,00	1,05			
			Meggy mártás O*	504,45	120,68	0,83	0,51	0,00	26,93	9,99	0,01			
		U	Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09			
			Sajtos tavaszi szelet	173,89	41,60	2,00	3,40	1,36	0,82	0,20	0,38			
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29			
	Összesen:	3 323,06	648,65	44,44	29,66	8,20	84,56	10,19	3,30					
2022.10.14. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tejeskávé 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			
			Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80			
			Graham kenyér	397,52	95,10	4,30	0,63	0,17	16,13	0,26	0,45			
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		E	Karfiollevés O*	262,23	62,74	2,09	3,10	0,33	6,47	0,00	0,41			
			Itáliai rántott szelet O*	1 164,45	278,57	16,75	15,53	3,09	17,63	0,00	1,38			





2022.10.14. péntek												
2022.10.14. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Rizi-bizi mir. O*	1 197,72	286,54	6,95	5,90	0,68	51,04	0,01	0,41	
		U	Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
			Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	     
			Összesen:	5 355,99	1 277,42	48,25	53,36	15,94	141,45	18,37	4,11	
2022.10.15. szombat	(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	
			Sajtkrém	89,66	21,45	0,57	1,80	1,17	0,75	0,75	0,23	 
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	296,80	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29	
			Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06	
		E	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
			Tarhonyáshús O*	1 453,67	347,77	21,07	12,89	2,86	36,44	0,00	0,75	 
			Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
		U	Fonott kalács	754,49	180,50	5,24	2,44	1,55	30,15	5,03	1,75	  
			Összesen:	3 724,14	890,95	38,55	20,64	7,24	132,94	13,77	4,58	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

