



Tételes étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2021.10.18. 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 | | |
| | Vajkrém natur | 180,58 | 43,20 | 1,00 | 4,00 | 2,60 | 0,80 | 0,50 | 0,18 | | |
| | Füstölt Edami sajt | 292,60 | 70,00 | 5,20 | 5,40 | 3,60 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Kifli, korpás | 681,34 | 163,00 | 5,70 | 1,08 | 0,47 | 30,99 | 1,88 | 0,90 | | |
| | Uborka(kígyó) | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | |
| | E Sajtgombóc leves O* | 417,95 | 99,99 | 3,87 | 4,97 | 1,17 | 9,67 | 0,00 | 1,32 | | |
| | Chilis bab O* | 1 776,55 | 411,87 | 18,22 | 21,77 | 6,03 | 38,54 | 0,00 | 3,84 | | |
| | Korpás Kenyér | 535,04 | 128,00 | 4,71 | 0,65 | 0,16 | 25,14 | 0,66 | 0,56 | | |
| | U Tejberizs kis poharas 200g | 919,60 | 220,00 | 6,60 | 5,00 | 3,40 | 36,60 | 25,00 | 0,56 | | |
| | Összesen: | 5 003,07 | 1 183,76 | 46,37 | 42,94 | 17,44 | 152,53 | 37,71 | 7,52 | | |
| 2021.10.19. kedd (00481) Gyermek (4-6 év) | T Vaniliás tej 2 dl ovi* | 608,63 | 48,54 | 6,82 | 3,00 | 1,63 | 22,64 | 6,99 | 0,27 | | |
| | Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa | 1 384,42 | 331,20 | 6,84 | 8,54 | 6,30 | 38,94 | 6,39 | 0,48 | | |
| | E Paradicsom leves O* | 484,85 | 94,09 | 2,58 | 4,16 | 0,47 | 16,88 | 5,00 | 0,83 | | |
| | Tejszínes csirkemell kocka O* | 727,38 | 174,01 | 17,01 | 9,19 | 2,98 | 5,62 | 0,02 | 0,74 | | |
| | Párolt rizs O* | 1 086,87 | 260,02 | 4,87 | 5,78 | 0,68 | 46,85 | 0,01 | 0,40 | | |
| | Narancs | 346,22 | 82,83 | 1,20 | 0,40 | 0,00 | 17,00 | 0,00 | 0,01 | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|----------|------------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2021.10.19. kedd | (00481) Gyermek (4-6 év) | U | Túrókrém kapros O* | 117,69 | 28,16 | 2,57 | 1,65 | 1,08 | 0,72 | 0,72 | 0,22 | | |
| | | | Zsemle graham | 1 207,60 | 288,90 | 10,37 | 2,39 | 0,78 | 51,39 | 0,61 | 1,13 | | |
| | | | Póréhagyma | 30,83 | 7,38 | 0,44 | 0,06 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Összesen: | 5 994,49 | 1 315,13 | 52,70 | 35,17 | 13,92 | 201,30 | 19,74 | 4,08 | | |
| 2021.10.20. szerda | (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 | | |
| | | | Méz | 273,50 | 65,43 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 0,00 | | |
| | | | Kukoricás kenyér | 543,40 | 130,00 | 4,54 | 0,57 | 0,15 | 25,97 | 0,67 | 0,70 | | |
| | | | Vaj 100g-os | 63,03 | 15,08 | 0,01 | 1,67 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | | |
| | | E | Karfiolleves O* | 262,23 | 62,74 | 2,09 | 3,10 | 0,33 | 6,47 | 0,00 | 0,80 | | |
| | | | Tarhonyáshús O* | 1 652,62 | 395,36 | 22,77 | 14,32 | 3,06 | 43,37 | 0,00 | 2,09 | | |
| | | | Savanyú káposzta | 49,90 | 11,94 | 0,66 | 0,12 | 0,00 | 2,04 | 0,00 | 0,53 | | |
| | | U | Sajtos rúd 60 gr | 1 437,92 | 344,00 | 6,27 | 11,83 | 8,31 | 31,29 | 0,62 | 1,96 | | |
| | Összesen: | 4 688,32 | 1 024,55 | 43,22 | 34,61 | 14,51 | 135,95 | 17,50 | 6,35 | | | | |
| 2021.10.21. csütörtök | (00481) Gyermek (4-6 év) | T | Fahéjas karamellás tej | 754,32 | 83,40 | 6,87 | 3,00 | 1,63 | 31,28 | 19,98 | 0,27 | | |
| | | | Margarin Light | 213,18 | 51,00 | 0,00 | 5,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | |
| | | | Főtt tojás ovi* | 96,67 | 23,12 | 1,89 | 1,68 | 0,43 | 0,08 | 0,00 | 0,05 | | |
| | | | Zsemle magvas | 1 193,81 | 285,60 | 11,72 | 7,44 | 1,71 | 41,48 | 1,12 | 2,12 | | |
| | | | Kaliforniai paprika | 25,80 | 6,17 | 0,20 | 0,06 | 0,01 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|----------|------------------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2021.10.21. csütörtök | (00481) Gyermek (4-6 év) | E | Zöldbableves ovi* | 227,42 | 54,41 | 1,92 | 2,08 | 0,21 | 6,83 | 0,00 | 0,79 | | |
| | | | Fokhagymás sertéscsík O* | 870,91 | 208,35 | 10,61 | 18,06 | 5,53 | 0,61 | 0,00 | 1,08 | | |
| | | | Burgonya petrezselymes O* | 859,13 | 205,53 | 5,09 | 2,26 | 0,26 | 40,20 | 0,00 | 1,99 | | |
| | | U | Banán | 877,54 | 209,94 | 2,60 | 0,20 | 0,00 | 48,40 | 0,00 | 0,11 | | |
| | | | Omlós keksz | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | 5 118,78 | 1 127,52 | 40,90 | 39,78 | 11,18 | 170,09 | 21,10 | 6,53 | | | | |
| 2021.10.22. péntek | (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 | | |
| | | | Tavaszi felvágott | 155,50 | 37,20 | 1,88 | 3,06 | 0,88 | 0,56 | 0,10 | 0,44 | | |
| | | | Zsemle, tönköly | 1 083,46 | 259,20 | 9,77 | 2,63 | 0,84 | 44,52 | 0,31 | 1,12 | | |
| | | | Karalábé | 32,08 | 7,68 | 0,42 | 0,04 | 0,00 | 1,38 | 0,00 | 0,03 | | |
| | | E | Legényfogó leves O* | 464,72 | 111,18 | 8,32 | 5,42 | 1,48 | 7,08 | 0,20 | 0,90 | | |
| | | | Almás linzer | 1 040,82 | 249,00 | 3,40 | 7,33 | 3,42 | 39,65 | 18,91 | 0,23 | | |
| | | U | Grissini | 1 051,48 | 251,55 | 5,99 | 7,00 | 3,78 | 31,88 | 3,21 | 1,85 | | |
| | | | Összesen: | 4 230,82 | 1 012,16 | 30,65 | 30,53 | 11,81 | 135,36 | 32,40 | 4,84 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

