



Tételes étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| Diéta  | Étlap tétel                            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének   | Fogy. ár |
|--|--|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|--------------|----------|
| 2021.11.02.<br>kedd<br>(00481)<br>Gyermek (4-6 év)   | <b>T</b> 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   |              |          |
|  | Fininimo torrero szalámi               | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   |              |          |
|  | Zsemle graham                          | 1 207,60     | 288,90         | 10,37       | 2,39     | 0,78           | 51,39          | 0,61      | 1,13   |              |          |
|  | TV paprika                             | 16,38        | 0,00           | 0,24        | 0,06     | 0,00           | 0,60           | 0,00      | 0,00   |              |          |
|  | <b>E</b> Gulyásleves O*                | 686,24       | 164,17         | 6,84        | 10,13    | 2,89           | 11,00          | 0,00      | 0,90   |              |          |
|  | Mákos tészta O*                        | 1 674,16     | 400,52         | 13,10       | 12,46    | 2,69           | 58,51          | 9,99      | 0,58   | <br>         |          |
|  | Alma                                   | 290,83       | 69,58          | 0,80        | 0,80     | 0,00           | 14,00          | 0,00      | 0,02   |              |          |
|  | <b>U</b> Kockasajt natúr 200g<br>8cikk | 206,91       | 49,50          | 2,75        | 3,75     | 2,45           | 1,18           | 1,03      | 0,23   |              |          |
|  | Kalocsai Rúd                           | 905,39       | 216,60         | 6,37        | 2,93     | 1,92           | 35,75          | 2,73      | 1,48   |              |          |
|  | Összesen:                              | 5 390,27     | 1 285,62       | 41,34       | 37,57    | 12,14          | 182,72         | 24,03     | 4,61   |              |          |
| 2021.11.03.<br>szerda<br>(00481)<br>Gyermek (4-6 év) | <b>T</b> Kakaó ovi                     | 638,93       | 55,79          | 7,73        | 4,09     | 2,27           | 21,12          | 9,99      | 0,27   | <br>         |          |
|  | Sertésmájkrém 65 g                     | 29,52        | 7,06           | 0,35        | 0,55     | 0,19           | 0,16           | 0,00      | 0,05   | <br><br><br> |          |
|  | Rozsos kenyér                          | 545,07       | 130,40         | 4,64        | 1,21     | 0,57           | 23,50          | 0,46      | 0,64   |              |          |
|  | Uborka(kígyó)                          | 9,83         | 2,35           | 0,20        | 0,02     | 0,00           | 0,34           | 0,00      | 0,01   |              |          |
|  | <b>E</b> Erőleves O                    | 206,60       | 49,43          | 2,17        | 0,51     | 0,09           | 8,95           | 0,02      | 0,93   | <br><br>     |          |





| 2021.11.03.<br>szerda<br>(00481)<br>Gyermek (4-6 év) |                        |                     |          |        |       |        |        |       |      |      |  |  |  |
|--|------------------------|---------------------|----------|--------|-------|--------|--------|-------|------|------|--|--|--|
| E  | Vadas pulyka csíkok O* | 945,71              | 226,25   | 14,75  | 12,14 | 3,82   | 14,04  | 3,66  | 1,47 |      |  |  |  |
|  | Bulgur köret o*        | 1 038,29            | 248,39   | 7,40   | 5,46  | 0,67   | 45,72  | 0,01  | 1,50 |      |  |  |  |
|  | Tejszelet              | 855,07              | 204,56   | 5,61   | 4,42  | 0,00   | 35,02  | 0,00  | 0,00 |      |  |  |  |
|  | Összesen:              | 5 462,83            | 1 209,83 | 51,97  | 34,04 | 10,88  | 191,93 | 17,78 | 6,27 |      |  |  |  |
| U  | Pizzás stangli         | 1 193,81            | 285,60   | 9,12   | 5,64  | 3,27   | 43,08  | 3,64  | 1,40 |      |  |  |  |
|  | Összesen:              | 5 462,83            | 1 209,83 | 51,97  | 34,04 | 10,88  | 191,93 | 17,78 | 6,27 |      |  |  |  |
|  | T                      | Epres tej O*        | 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 |  |  |  |
|  |                        | 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 |  |  |  |
|  |                        | Kápia paprika       | 16,38    | 3,92   | 0,24  | 0,06   | 0,00   | 0,60  | 0,00 | 0,00 |  |  |  |
|  | E                      | Zöldségleves O*     | 299,49   | 71,65  | 2,03  | 3,09   | 0,32   | 8,65  | 0,00 | 0,85 |  |  |  |
|  |                        | Grill virsli O*     | 684,21   | 163,69 | 7,80  | 14,86  | 4,11   | 0,07  | 0,00 | 1,24 |  |  |  |
|  |                        | Szárabbabfőzelék O* | 1 058,46 | 253,22 | 14,34 | 4,42   | 0,53   | 38,73 | 0,00 | 1,00 |  |  |  |
|  |                        | Korpás Kenyér       | 535,04   | 128,00 | 4,71  | 0,65   | 0,16   | 25,14 | 0,66 | 0,56 |  |  |  |
| U  | Körte                  | 332,27              | 79,49    | 0,60   | 0,45  | 0,00   | 18,00  | 0,00  | 0,01 |      |  |  |  |
|  | Zabpelyhes keksz       | 772,80              | 184,88   | 4,20   | 9,87  | 2,53   | 19,63  | 0,00  | 0,12 |      |  |  |  |
| Összesen:  | 5 608,03               | 1 244,57            | 54,33    | 50,52  | 12,82 | 162,98 | 1,78   | 6,34  |      |      |  |  |  |





|  |                  |                               |               |              |              |             |               |              |             |      |  |
|--|------------------|-------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------|--|
| 2021.11.05.<br>péntek<br>(00481)<br>Gyermek (4-6 év) | <b>T</b>         | 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 |  |
|  |                  | Sonkaszalámi                  | 72,73         | 17,40        | 2,24         | 0,56        | 0,22          | 0,86         | 0,10        | 0,56 |  |
|  |                  | Tönköly kenyér                | 533,37        | 127,60       | 4,66         | 1,08        | 0,34          | 22,50        | 0,16        | 3,09 |  |
|  |                  | Jégcsap retek                 | 12,18         | 2,91         | 0,24         | 0,02        | 0,00          | 0,44         | 0,00        | 0,03 |  |
|  | <b>E</b>         | Gyümölcsleves O*              | 345,26        | 82,60        | 0,27         | 0,10        | 0,00          | 19,94        | 10,99       | 0,15 |  |
|  |                  | Rántottcsirkemell sokmagos O* | 1 027,63      | 245,84       | 19,51        | 10,59       | 1,27          | 17,84        | 0,00        | 1,62 |  |
|  |                  | Burgonya petrezselymes O*     | 859,13        | 205,53       | 5,09         | 2,26        | 0,26          | 40,20        | 0,00        | 1,99 |  |
|  |                  | Őszibarackbefőtt, hámozott    | 220,22        | 52,68        | 0,30         | 0,00        | 0,00          | 12,72        | 8,40        | 0,00 |  |
|  | <b>U</b>         | Kuglóf, kakaós                | 378,29        | 90,50        | 2,50         | 1,18        | 0,76          | 15,59        | 4,09        | 0,19 |  |
|  | <b>Összesen:</b> | <b>4 067,71</b>               | <b>876,06</b> | <b>41,61</b> | <b>23,79</b> | <b>5,88</b> | <b>140,69</b> | <b>23,74</b> | <b>8,02</b> |      |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

