



Tételes étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.11.08. 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		
	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
	Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	E Gyümölcsle 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
	Bolognai Spagetti O*	2 044,08	467,11	21,72	22,61	7,07	49,07	0,00	2,18		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	4 199,44	856,71	34,97	32,94	10,97	131,15	12,89	4,82		
2021.11.09. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tejeskáv é ovi	492,41	20,74	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Csurgatott tojás leves ovi*	306,24	73,26	2,31	4,94	0,82	4,81	0,11	0,99		
	Rozmaringos cs.mell ovi*	1 033,10	247,15	17,35	19,31	2,30	0,75	0,01	0,92		





2021.11.09. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Zöldborsófőzelék O*	980,96	195,86	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63		
			Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60		
		U	Búrkifli, dejós	1 310,43	313,50	5,88	8,62	4,70	40,96	17,31	0,32		
			Összesen:	5 148,72	1 091,95	55,24	51,68	13,59	119,30	23,87	4,32		
2021.11.10. 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		
			Harcspástétom 130g zöldfűszer	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		E	Lebbencsleves O*	304,68	72,89	1,80	2,13	0,25	11,39	0,00	1,08		
			Zöldséges combragu O*	819,10	187,74	19,71	9,81	4,21	6,96	2,00	1,54		
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40		
		U	Krémtúró vanilliás	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04		
	Összesen:	3 753,21	889,68	43,04	27,90	10,49	115,52	20,46	3,88				
2021.11.11. 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		
			Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
		E	Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86		
			Natúr pulykamell ovi	670,22	160,34	13,79	8,10	0,99	7,96	0,02	0,10		
			Meggymártás O*	504,45	120,68	0,83	0,51	0,00	26,93	9,99	0,01		





2021.11.11. csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)	U	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 kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	Összesen:	4 975,30	1 093,20	40,93	37,31	14,16	133,08	14,39	3,63			
2021.11.12. péntek (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		
		Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20		
		Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E	Karfiolleves O*	262,23	62,74	2,09	3,10	0,33	6,47	0,00	0,80		
		Sváb sertéskaraj O*	1 457,50	337,73	15,38	28,56	7,88	7,09	0,00	1,27		
		Burgonya petrezselymes O*	859,13	205,53	5,09	2,26	0,26	40,20	0,00	1,99		
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	Összesen:	6 470,85	1 440,04	54,33	59,25	18,78	180,15	16,20	9,95			

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet



