



Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 11. 07. 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		
	Vaj 100g-os	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
	Graham kenyér	397,52	95,10	4,30	0,63	0,17	16,13	0,26	0,45		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	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		
	Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
	U Krémtúró vanillás	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04		
Összesen:	4 038,17	944,16	36,71	31,74	11,07	129,14	18,26	1,90			
2022. 11. 08. kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Tejeskávés 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		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		





2022. 11. 08. kedd												
(00481) Gyermekek (4-6 év)												
E	Csurgatott tojás leves ovi*	370,00	88,51	3,62	6,09	1,11	4,69	0,08	0,50			
	Rozmaringos cs.mell ovi*	1 207,44	288,86	14,41	25,26	4,32	0,68	0,01	0,90			
	Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63			
	Korpás Kenyér	401,28	96,00	3,53	0,49	0,12	18,86	0,49	0,42			
U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01			
	Összesen:	5 824,37	1 393,38	62,41	49,32	11,93	153,16	15,06	5,17			
2022. 11. 09. 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			
	Harcspástétom különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Rozsos kenyér	303,90	72,70	1,98	0,24	0,03	15,00	0,15	0,45			
	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	0,49			
	Tábornok csirkéje O*	871,94	192,17	17,07	4,64	0,45	24,39	16,20	2,87			
	Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,30			
U	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00			
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	Összesen:	3 235,44	757,60	28,43	16,06	1,42	126,96	30,03	4,30			





2022. 11. 10. 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			
	Teljes kiörlésű sonkás tekerecs	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		
		Sült csirkemell ovi	511,25	122,31	12,35	7,93	0,97	0,25	0,00	1,08		
		Meggymártás 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		
		Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70		
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:		4 495,87	1 071,65	37,41	35,40	14,11	113,06	14,11	4,29		
2022. 11. 11. péntek												
(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			
	Körözött túró	115,37	27,60	3,06	1,50	0,98	0,57	0,20	0,15			
	Magvas kenyér	383,10	91,65	2,82	1,47	0,12	16,20	0,00	0,51			
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
E	Karfiolleves O*	262,23	62,74	2,09	3,10	0,33	6,47	0,00	0,41			
	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	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44			





2022. 11.11	( 00481 ,	U	Pogácsa vajjas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 	
Összesen:				5 279,25	1 252,03	43,61	52,27	16,86	136,50	15,02	6,93		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

