















Tételes étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2021.11.15. 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 | 213,18 | 51,00 | 0,00 | 5,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | |
| | Csirkemell sonka | 70,22 | 16,80 | 3,70 | 0,16 | 0,04 | 0,16 | 0,08 | 0,52 | | |
| | Korpás Kenyér | 535,04 | 128,00 | 4,71 | 0,65 | 0,16 | 25,14 | 0,66 | 0,56 | | |
| | Jégcsap retek | 12,18 | 2,91 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,03 | | |
| | E Frankfurti leves ovi* | 806,93 | 193,05 | 7,96 | 13,43 | 4,24 | 10,07 | 0,67 | 1,12 | | |
| | Darás metélt Ovi* | 1 541,79 | 368,85 | 9,95 | 5,66 | 0,73 | 69,06 | 12,46 | 0,71 | | |
| | Alma | 290,83 | 69,58 | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| | U Pizzás stangli | 1 193,81 | 285,60 | 9,12 | 5,64 | 3,27 | 43,08 | 3,64 | 1,40 | | |
| | Összesen: | 4 853,56 | 1 161,14 | 37,35 | 31,41 | 9,85 | 172,24 | 27,18 | 4,63 | | |
| 2021.11.16. kedd (00481) Gyermek (4-6 év) | T Kakaó ovi | 638,93 | 55,79 | 7,73 | 4,09 | 2,27 | 21,12 | 9,99 | 0,27 | | |
| | Teljes kiörlésű kakaós csiga | 1 701,26 | 407,00 | 7,93 | 10,37 | 6,95 | 52,76 | 22,38 | 0,50 | | |
| | E Kertészleves O* | 305,18 | 73,01 | 2,61 | 3,08 | 0,33 | 8,50 | 0,00 | 0,64 | | |
| | Majorannás apróhús O* | 666,02 | 159,33 | 12,52 | 11,29 | 2,51 | 1,70 | 0,00 | 0,59 | | |
| | Lencsefőzelék O* | 1 170,33 | 279,98 | 17,05 | 5,02 | 0,42 | 41,31 | 2,00 | 0,82 | | |
| | Rozsos kenyér | 545,07 | 130,40 | 4,64 | 1,21 | 0,57 | 23,50 | 0,46 | 0,64 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|---|--|
| 2021.11.16. kedd (00481) Gyermekek (4-6 év) | U | Sajtkrém | 119,55 | 28,60 | 0,76 | 2,40 | 1,56 | 1,00 | 1,00 | 0,30 |   | |
| | | Reszelt trapista sajt | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 |  | |
| | | Uborka(kígyó) | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Összesen: | 5 882,99 | 1 310,34 | 59,69 | 38,29 | 14,84 | 184,50 | 36,58 | 4,54 | | | |
| 2021.11.17. 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 |  | |
| | | Margarin Light | 213,18 | 51,00 | 0,00 | 5,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | |
| | | Zala felvágott | 182,25 | 43,60 | 2,60 | 3,60 | 1,48 | 0,22 | 0,10 | 0,44 |    | |
| | | 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 | | |
| | E | Májgaluska leves O* | 393,52 | 94,14 | 5,66 | 4,71 | 0,76 | 6,82 | 0,03 | 1,03 |    | |
| | | Édes-savanyú csmell csíkok O* | 557,32 | 130,04 | 15,25 | 5,34 | 0,68 | 5,75 | 2,23 | 0,44 |   | |
| | | Párolt rizs O* | 1 086,87 | 260,02 | 4,87 | 5,78 | 0,68 | 46,85 | 0,01 | 0,40 | | |
| | U | Szezámagos madárka | 900,37 | 215,40 | 6,17 | 3,18 | 1,68 | 36,16 | 6,27 | 0,59 | | |
| | | Mandarin | 293,97 | 70,33 | 1,05 | 0,45 | 0,00 | 14,70 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | 5 041,04 | 1 198,78 | 47,08 | 30,56 | 7,47 | 172,78 | 18,92 | 4,30 | | | |





| 2021.11.18. csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év) | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|--|
| 2021.11.18. 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 | | |
| | | Tojáskrém O* | 217,59 | 52,05 | 1,48 | 4,56 | 1,24 | 0,27 | 0,00 | 0,42 | | |
| | | Olivás stangli | 1 038,73 | 248,50 | 7,46 | 3,36 | 2,24 | 40,74 | 3,17 | 1,07 | | |
| | | Kápia paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E | Gombaleves O* | 366,09 | 87,58 | 1,51 | 6,05 | 1,29 | 6,63 | 0,34 | 0,84 | | |
| | | Sertés pörkölt O* | 816,77 | 195,40 | 10,12 | 16,03 | 5,00 | 2,42 | 0,00 | 0,89 | | |
| | | Zöldbabfőzelék O* | 637,10 | 152,42 | 5,43 | 6,64 | 1,93 | 17,29 | 0,67 | 0,62 | | |
| | | Korpás Kenyér | 535,04 | 128,00 | 4,71 | 0,65 | 0,16 | 25,14 | 0,66 | 0,56 | | |
| | | Túró Rudi | 458,89 | 109,78 | 4,20 | 5,40 | 0,00 | 10,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| | U | Kockasajt natúr 200g 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: | | 5 604,61 | 1 243,75 | 51,07 | 52,43 | 17,86 | 150,82 | 8,60 | 6,38 | | | |
| 2021.11.19. 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 | | |
| | | Vajkrém ízesített | 180,58 | 43,20 | 1,00 | 4,00 | 2,60 | 0,80 | 0,50 | 0,18 | | |
| | | kenyér teljes kiőrlésű, szel. | 395,74 | 0,00 | 3,70 | 0,49 | 0,03 | 18,75 | 0,00 | 0,39 | | |
| | | Póréhagyma | 30,83 | 7,38 | 0,44 | 0,06 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E | Fokhagyma krémleves O* | 437,79 | 104,74 | 2,74 | 4,80 | 0,89 | 12,21 | 0,25 | 0,55 | | |
| | | Pírtott zsemlekocka | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |





| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|---------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|
| 2021.11.19. péntek (00481) Gyermek (4-6 év) | E | Rántott sertésszelet O* | 1 085,14 | 259,60 | 15,79 | 15,74 | 2,94 | 13,39 | 0,00 | 1,16 | | | | |
| | | Burgonya petrezselymes O* | 859,13 | 205,53 | 5,09 | 2,26 | 0,26 | 40,20 | 0,00 | 1,99 | | | | |
| | | Savanyú káposzta | 83,16 | 19,90 | 1,10 | 0,20 | 0,00 | 3,40 | 0,00 | 0,89 | | | | |
| | U | Briós cukor nélkül 100g | 1 504,80 | 360,00 | 10,55 | 4,69 | 2,98 | 60,53 | 9,80 | 0,82 | | | | |
| | | Összesen: | 4 982,89 | 1 000,35 | 47,21 | 35,24 | 11,33 | 161,14 | 10,55 | 6,25 | | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

