



Tételes étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.11.29. 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		
	Gouda sajt	288,42	69,00	4,68	5,58	3,78	0,00	0,00	0,40	 	
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Sárgaborsó leves O*	910,13	217,73	10,92	9,98	2,33	20,74	0,00	1,26	 	
	Szilvás gombóc mir O*	892,24	213,45	2,05	9,47	1,06	29,76	14,99	0,78		
	Vaniliasodó aranyg. O*	484,66	55,28	4,28	1,88	1,02	20,34	7,99	0,22	 	
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	 	
	Összesen:	4 581,11	1 031,36	33,74	39,67	13,54	138,75	36,52	5,34		
2021.11.30. kedd (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 pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
	E Tarhonyaleves O*	387,44	92,69	2,54	3,30	0,38	12,91	0,00	1,23	 	
	Kakukkfűves apróhús O*	538,33	128,79	12,45	8,12	2,15	1,31	0,00	1,08		
	Finomfőzelék O*	757,66	152,14	8,27	5,09	0,94	25,10	1,00	0,81	 	
	Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09		





2021.11.30. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16			
		U	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12		
			Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,26	0,44		
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13	1,13		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03		
			Összesen:	6 156,35	1 346,63	57,63	47,47	20,27	171,66	14,55	9,02			
2021.12.01. 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			
			Főtt tojás ovi*	96,67	23,12	1,89	1,68	0,43	0,08	0,00	0,05			
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83			
			Joghurtos csirkemell ragu O*	438,67	104,94	17,48	3,25	1,52	1,34	0,00	0,91			
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40			
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00			
		U	Kuglóf, kakaós	378,29	90,50	2,50	1,18	0,76	15,59	4,09	0,19			
	Összesen:	3 588,08	710,45	36,33	22,17	5,34	123,75	18,77	3,21					





2021.12.02. csütörtök												
(00481) Gyermek (4-6 év)												
T	Tejeskávés ovi	492,41	20,74	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27			
	Vajkrém ízesített 200g 27%	36,12	8,64	0,20	0,80	0,52	0,16	0,10	0,04			
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07			
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
	E	Sajtgombóc leves O*	417,95	99,99	3,87	4,97	1,17	9,67	0,00	1,32		
		Zöldséges combragu O*	819,10	81,32	19,71	9,81	4,21	6,96	2,00	1,54		
		Főtt burgonya ovi*	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,81		
		Savanyú káposzta	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53		
	U	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64		
	Összesen:		4 309,06	819,18	46,00	29,99	14,85	123,67	12,18	6,22		
2021.12.03. 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			
	Gabonagolyó kakaós	317,52	75,96	2,00	0,40	0,08	16,00	4,98	0,16			
E	Brokkolikrémléves O*	148,11	35,43	1,91	0,20	0,03	6,45	0,02	0,80			
	Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06			
	Borsos tokány O*	723,68	167,65	13,12	11,36	2,52	4,38	0,00	1,16			
	Tészta kör. szarvacska O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,57			
	Káposztasaláta ovi	175,87	42,07	1,41	0,17	0,03	8,65	4,00	0,60			





2021.12.03	(00481) Gyermek (14 6 6.1)	U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
			Banán	87,75	20,99	0,26	0,02	0,00	4,84	0,00	0,01		
			Összesen:	3 837,83	815,59	39,20	32,13	7,79	116,86	9,00	3,75		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

