



Tételes étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.12.06. 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		
		Tonhalas krém	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		
	E	Palócleves /konz/ ovi	669,61	160,19	7,79	8,79	2,74	12,21	0,70	1,25	 	
		Diós tészta ovi*	1 852,29	443,13	13,19	17,65	3,81	57,36	10,99	0,57	 	
		Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00		
	U	Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	5 227,26	1 246,61	41,93	34,73	10,61	179,83	25,61	4,50			
2021.12.07. 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	Csurgatott tojás leves ovi*	306,24	73,26	2,31	4,94	0,82	4,81	0,11	0,99	 	
	Pulyka nuggets	405,22	96,94	7,20	7,20	0,00	0,12	0,00	1,50			
	Burgonya petrezselymes O*	859,13	205,53	5,09	2,26	0,26	40,20	0,00	1,99			
	Uborka saláta O*	121,39	29,04	0,75	0,07	0,00	6,32	5,00	0,52			
	U	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		





2021.12.07. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	U	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40	
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	5 185,01	1 143,36	39,50	39,02	13,37	160,64	38,33	7,06	
2021.12.08. 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	
			Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70	
		E	Vajgaluska leves O*	383,49	91,74	3,38	3,35	0,65	11,77	0,01	0,72	
			Fokhagymás sertéscsík O*	870,91	208,35	10,61	18,06	5,53	0,61	0,00	1,08	
			Parajfőzelék ovi*	503,62	96,22	5,37	5,79	0,94	11,58	0,00	0,91	
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56	
		U	Kockasajt ízesített 140g 8cikk	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15	
			Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56	
			Összesen:	3 776,35	879,16	36,16	32,53	9,62	113,07	13,73	5,83	
2021.12.09. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Epres tej O*	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Csicseriborsókrém O*	399,19	3,51	6,02	1,21	0,17	15,02	0,00	1,00	
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23	
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	





2021.12.09. csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Zellerkrémleves mir. O*	430,75	95,77	2,12	6,46	1,01	8,79	0,25	1,13			
			Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Csirkemell vadász módra O*	543,63	126,77	15,68	5,41	0,70	4,42	0,00	0,96			
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40			
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
			Összesen:	5 701,67	1 164,42	55,24	30,36	8,08	207,40	7,41	6,71			
2021.12.10. péntek	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
			Túrókrém snidlinges O*	188,70	45,14	4,24	2,59	1,70	1,16	1,16	0,24			
			Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90			
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		E	Csirkebecsinált leves O*	453,78	108,56	7,97	4,58	0,70	8,52	0,04	1,10			
			Szilva tölt. derelye mir O*	2 133,26	510,35	11,64	9,03	3,75	92,60	11,64	0,54			
		U	Pogácsa vajjas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89			
			Kivi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02			
			Összesen:	5 984,98	1 334,75	45,82	33,50	13,91	213,31	29,54	3,97			





2021.12.11. szombat (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		
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	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		
		Burgonya főzelék O*	939,29	224,71	5,13	6,23	1,32	36,17	0,33	0,81		
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	U	Tönkölymagvas fűszeres kocka	1 659,46	397,00	8,91	11,40	7,48	41,88	3,69	2,28		
	Összesen:	5 270,03	1 260,77	36,87	45,56	16,43	149,39	14,93	7,23			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

