



Tételes étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2020.11.30. 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		
	Trapista sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	 	
	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 Sárgaborsó leves O*	910,13	217,73	10,92	9,98	2,33	20,74	0,00	1,26	 	
	Tejbedara szórattal O*	1 244,01	200,55	9,37	4,01	2,11	55,64	29,97	0,27	 	
	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:	4 296,01	926,77	34,43		13,21	136,67	42,85	4,23		
2020.12.01. 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		
	Tejjes 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		





2020.12.01. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	U	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
		Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44	
		Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12	
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		Összesen:	5 635,11	1 221,93	55,83		18,83	149,69	4,85	8,85	
2020.12.02. 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	
		Tojáskrém O*	217,59	52,05	1,48	4,56	1,24	0,27	0,00	0,42	
		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 Barna rizs O*	1 168,52	279,55	4,51	8,80	1,23	45,30	0,02	0,80	
	U	Kuglóf, kakaós	378,29	90,50	2,50	1,18	0,76	15,59	4,09	0,19	
	Összesen:	3 420,69	670,40	35,00		5,30	114,55	18,78	3,86		
2020.12.03. csütörtök (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	
		Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18	
		Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	





2020.12.03. csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)		E	Sajtgombóc leves O*	417,95	99,99	3,87	4,97	1,17	9,67	0,00	1,32	
			Resztelt csirkemáj ovi	767,63	183,64	16,61	10,52	2,01	5,39	0,00	0,74	
			Savanyú káposzta	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53	
			Burgonya sós féladag F*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,00	
		U	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64	
			Összesen:	4 954,15	1 088,14	48,53		15,01	147,47	11,61	6,61	
2020.12.04. 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	Sütőtökrém leves O*	501,27	119,92	1,71	5,71	1,83	15,23	0,33	0,08	
			Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06	
			Borsos tokány O*	1 019,03	238,31	11,32	20,00	5,75	4,32	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	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,62	
		U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
			Összesen:	5 278,16	1 160,18	39,46		12,81	169,14	9,31	3,15	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető



