



Tételes étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.12.13. 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		
		Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
		Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
		Bolognai Spagetti O*	2 044,08	467,11	21,72	22,61	7,07	49,07	0,00	2,18	 	
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
	Összesen:	5 545,87	1 300,94	44,60	35,03	11,98	193,83	20,60	4,78			
2021.12.14. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tejeskávés ovi	492,41	20,74	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27	 	
		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		
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E	Karfiollevés O*	262,23	62,74	2,09	3,10	0,33	6,47	0,00	0,80		





2021.12.14. kedd															
2021.12.15. szerda															
2021.12.14. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Gyros fűsz. csirke hús O*	786,81	188,23	15,79	13,24	2,06	1,25	0,00	1,16				
			Burgonyapüré O*	952,37	203,57	6,46	3,93	1,21	40,67	0,00	0,72				
			Vegyes friss saláta ovi*	155,47	37,19	0,93	0,13	0,02	7,91	4,00	0,23				
			Ezersziget jogh. öntet O*	93,78	22,44	0,55	1,81	1,09	0,91	0,41	0,04				
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00				
		U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02				
	Összesen:	4 347,51	918,74	44,44	38,76	8,33	122,72	10,07	3,98						
2021.12.15. 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				
			Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30				
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56				
			Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06				
		E	Lebbencsleves O*	304,68	72,89	1,80	2,13	0,25	11,39	0,00	1,08				
			Csirkemell párizsiasan O*	710,85	166,18	16,72	8,79	1,21	5,81	0,00	0,73				
			Zöldborsófőzelék O*	980,96	195,86	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63				
			Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64				
		U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96				
			Összesen:	4 849,05	991,32	50,85	32,81	13,06	140,46	12,75	6,11				





2021.12.16. csütörtök														
2021.12.17. péntek														
2021.12.16. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Karamellás tej O*	573,55	40,15	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27			
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12		
			Bécsi felvágott	0,00	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			
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
		E	Lencseleves*O	774,12	185,20	10,64	4,24	0,39	25,90	0,00	0,97			
			Stroganoff sertés ragu O*	964,92	230,84	14,94	15,04	3,17	8,63	0,17	1,35			
			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			
		U	Kalács kakaós	875,29	209,40	7,00	3,17	2,03	32,70	2,12	0,51			
	Összesen:	6 108,67	1 360,43	53,34	37,30	9,53	217,94	13,04	4,50					
2021.12.17. 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			
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13			
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
		E	Gulyásleves O*	686,24	164,17	6,84	10,13	2,89	11,00	0,00	0,90			





2021.12.17	(00481) Gyermek (14. évfolyam)	E	Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42	
		U	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	
			Összesen:	5 088,73	1 120,33	40,86	38,54	19,75	147,69	21,00	4,78	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

