



Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 12. 12. hétfő (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	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	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		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Bolognai Szósz O*	850,17	181,48	9,88	15,89	4,70	4,97	0,00	0,58		
	Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,67	 	
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	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:	4 986,14	1 170,94	40,05	29,81	9,59	179,94	20,21	3,40			
2022. 12. 13. kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Tejeskávés ovi	490,48	117,34	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27	 	
	Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Tükör tojás ovi	311,27	74,46	5,40	5,73	1,35	0,24	0,00	0,14		
	Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70		





2022. 12. 13. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E	Karfiolleves O*	262,23	62,74	2,09	3,10	0,33	6,47	0,00	0,41	
			Gyros fűsz. csirke hús O*	716,57	171,43	18,60	10,14	1,28	1,25	0,00	1,12	
			Burgonyapüré O*	951,89	227,72	6,46	3,93	1,21	40,67	0,00	0,72	
			Vegyes friss saláta ovi*	136,04	32,55	0,72	0,10	0,02	7,05	4,00	0,21	
			Ezersziget jogh. öntet O*	93,78	22,44	0,55	1,81	1,09	0,91	0,41	0,04	
		U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Összesen:	3 820,79	914,07	45,78	32,55	8,11	105,65	10,08	3,72	
2022. 12. 14. szerda	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27	
			Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09	
			Bécsi felvágott	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	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	0,30	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	





2022. 12. 14.		00481										
2022. 12. 15. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	U	Kuglóf, kakaós	378,29	90,50	2,50	1,18	0,76	15,59	4,09	0,19	
			Összesen:	5 305,10	1 265,25	50,76	35,84	8,46	176,55	14,87	4,31	
		T	Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15	
			Körözött túró	115,37	27,60	3,06	1,50	0,98	0,57	0,20	0,15	
			kenyér teljes kiörlésű, szel.	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	
			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	0,49	
			Csirkemell párizsiasan O*	710,77	170,04	16,72	8,79	1,21	5,81	0,00	0,73	
			Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63	
			Rozsos kenyér	303,90	72,70	1,98	0,24	0,03	15,00	0,15	0,45	
	Szaloncukor	1 174,80	281,05	4,13	1,19	0,00	60,25	0,00	0,30			
	U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
		Összesen:	5 646,58	1 350,84	52,98	31,85	11,90	186,25	11,64	5,31		
2022. 12. 16. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61	
		E	Zöldségleves O*	299,49	71,65	2,03	3,09	0,32	8,65	0,00	0,85	
			Chilis bab O*	1 776,55	411,87	18,22	21,77	6,03	38,54	0,00	3,84	
			Tönköly kenyér	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48	





2022. 12. 16. péntek	(00481) Gyermek (4-6 évi)	U	Vajkrém ízesített 200g	27,09	6,48	0,15	0,60	0,39	0,12	0,08	0,03		
			Kifli, vizes	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
			Összesen:	4 188,60	988,92	40,74	36,09	12,70	120,38	13,44	6,08		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

