



Tételes étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.12.20. 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		
		Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
		Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E Babgulyás O*	895,15	214,15	14,29	10,22	2,38	15,98	0,00	0,93		
		Darás metélt Ovi*	1 541,79	368,85	9,95	5,66	0,73	69,06	12,46	0,71		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
		Sajtos madárka	885,32	211,80	6,85	3,93	2,45	33,12	5,75	0,60		
		Összesen:	4 537,06	1 085,42	42,27	26,94	9,14	161,71	29,51	3,59		
2021.12.21. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T Kakaó ovi	638,93	55,79	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27		
		Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
		Füstölt Edami sajt	292,60	70,00	5,20	5,40	3,60	0,16	0,00	0,00		
		Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E Fokhagyma krémleves O*	437,79	104,74	2,74	4,80	0,89	12,21	0,25	0,55		





2021.12.21. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)											
E	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Tarhonyáshús O*	1 652,62	395,36	22,77	14,32	3,06	43,37	0,00	2,09		
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	U Fonott kalács	1 207,18	288,80	8,38	3,90	2,48	48,24	8,05	2,79		
	Összesen:	4 546,61	990,65	49,32	36,73	14,91	132,04	18,79	8,36		
2021.12.22. 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		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Olasz felvágott	355,00	84,93	2,56	4,70	3,20	0,20	0,10	0,32		
	Magvas kenyér	807,58	193,20	7,04	1,51	0,32	36,67	0,87	1,13		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Zöldborsóleves O*	391,57	93,68	3,75	3,98	0,43	10,48	0,00	0,84		
	Kakukkfűves Csirkemell O*	1 143,07	73,91	31,55	15,28	2,82	2,16	0,01	1,15		
	Tört burgonya, hagymás O*	886,81	212,16	4,77	4,09	0,47	38,08	0,00	1,99		
	Káposztasaláta ovi	175,87	42,07	1,41	0,17	0,03	8,65	4,00	0,60		
	U Teljes kiőrlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61		
	Összesen:	5 516,64	1 116,30	62,52	42,06	12,86	154,14	28,01	6,91		





2021.12.23. csütörtök (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			
		Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,01	0,00		
		Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70			
	E	Csontleves tésztabetéttel O*	158,58	37,94	1,83	0,82	0,03	5,80	0,00	0,87			
		Bundázott halfilé O*	746,56	178,60	20,06	2,51	0,85	18,81	0,00	1,13			
		Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40			
	U	Tartármártás ovi*	1 257,14	300,75	1,30	31,66	5,84	2,15	1,69	0,13			
		Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99			
		Összesen:	6 217,54	1 390,39	51,09	72,87	22,70	152,46	4,69	6,49			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

