



Tételes étlap 2022.12.19. - 2022.12.25.

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. 19. 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		
	Kenőmájás	82,14	19,65	1,74	1,26	0,41	0,59	0,11	0,24		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	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*	1 300,13	311,04	9,85	5,66	0,73	54,80	0,00	0,71		
	Barackíz	181,25	43,36	0,08	0,00	0,00	10,70	9,35	0,00		
	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:	4 307,47	1 026,58	39,71	25,65	8,47	154,26	26,11	3,47			
2022. 12. 20. kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Kakaó ovi	636,99	152,39	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27		
	Vajkrém natur	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
	Trapista sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73		
	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		





















2022. 12. 20. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Fokhagyma krémleves O*	437,79	104,74	2,74	4,80	0,89	12,21	0,25	0,55			
			Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tarhonyáshús O*	1 453,67	347,77	21,07	12,89	2,86	36,44	0,00	0,75			
			Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44			
		U	Fonott kalács	754,49	180,50	5,24	2,44	1,55	30,15	5,03	1,75			
		Összesen:	4 464,09	1 067,97	51,11	36,38	15,04	128,04	16,31	6,20				
2022. 12. 21. szerda	(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			
			Vaj 100g-os	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00			
			Magvas kenyér	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68			
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00			
		E	Gulyásleves O*	522,09	124,90	7,85	5,38	1,20	10,90	0,00	0,51			
			Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35			
		U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56			
	Összesen:	3 698,84	884,89	30,43	24,24	11,90	123,06	44,08	2,37					
2022. 12. 22. csütörtök	(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	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			
			Magvas kenyér	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68			





2022. 12. 22. csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)		T	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*	727,77	174,11	20,95	8,02	2,29	4,40	1,01	0,97			
			Hagymás törtburgonya ovi	862,38	206,31	4,62	4,08	0,47	36,83	0,00	0,81			
			Káposztasaláta ovi	175,87	42,07	1,41	0,17	0,03	8,65	4,00	0,31			
		U	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61			
			Összesen:	4 371,84	1 041,97	45,93	29,29	8,62	139,86	28,04	4,46			
2022. 12. 23. 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			
			Sajtkrém	89,66	21,45	0,57	1,80	1,17	0,75	0,75	0,23			
			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	0,11	5,80	0,00	0,28			
			Halfilé szezámmagos I*	1 365,78	326,74	25,93	14,67	2,13	22,46	0,00	1,74			
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,30			
			Tartármártás ovi*	1 257,14	300,75	1,30	31,66	5,84	2,15	1,69	0,13			
		U	Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99			
			Összesen:	6 861,46	1 641,50	57,52	85,16	24,20	156,85	5,43	6,64			





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

