



Tételes étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2020.12.14. 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	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		
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Gyümölcsle O*	64,18	15,35	0,20	0,05	0,00	3,27	0,00	0,00		
	Bolognai Spagetti O*	2 044,08	467,11	21,72	22,61	7,07	49,07	0,00	2,18	 	
	U Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
	Összesen:	4 922,54	1 155,73	42,60		11,98	162,55	20,60	4,76		
2020.12.15. 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	 	
	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		
	Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
	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		
	Gyros fűsz. csirke hús O*	786,81	188,23	15,79	13,24	2,06	1,25	0,00	1,16	 	





2020.12.15. kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)													
E	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				
	Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00				
	U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12			
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	Összesen:		6 211,43	1 364,65	56,02		12,18	191,92	14,71	4,66			
2020.12.16. 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, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90				
	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				
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11				
U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96				
Összesen:		5 881,12	1 364,26	53,81		13,46	195,57	14,63	6,56				





2020.12.17. 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		
			Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,10	0,80		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	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	Tárkonyos zöldség leves O*	267,49	63,99	1,32	4,81	1,05	3,74	0,41	1,24	1,24		
			Stroganoff sertés ragu O*	1 286,98	307,89	12,84	24,52	6,55	8,57	0,17	1,33	1,33		
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40	0,40		
			Szaloncukor	801,00	191,62	2,81	0,81	0,00	41,08	0,00	0,20	0,20		
		U	Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	5 448,79	1 202,55	38,73		14,80	155,90	11,43	5,13					
2020.12.18. 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	0,18		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56	0,56		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	0,03		
		E	Gulyásleves O*	686,24	164,17	6,84	10,13	2,89	11,00	0,00	0,90	0,90		





2020.12.18	(00481) Gyermek (1.1.6.1.1)	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:	4 416,17	959,43	35,20		19,13	121,44	21,05	4,21		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

