



Tételes étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.12.27. 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		
	Túró,natur/cottage-cheese/200g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E Frankfurti leves ovi*	806,93	193,05	7,96	13,43	4,24	10,07	0,67	1,12	 	
	Szilvalekváros gombóc mir ovi*	807,56	193,20	2,04	9,46	1,06	24,73	9,99	0,88		
	U Teljes kiőrlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	Összesen:	4 299,17	1 028,51	25,03	36,72	14,28	112,08	25,46	3,98		
2021.12.28. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tej 1l 1,5% UHT	367,84	88,00	6,20	3,00	1,80	9,20	9,20	0,20		
	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		
	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 Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83	 	
	Rántottcsirkemell sokmagos O*	1 027,63	245,84	19,51	10,59	1,27	17,84	0,00	1,62	 	
	Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40		





2021.12.29. szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)		2021.12.30. csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)		21.12. (00481)						
E	Trópusi befőtt	368,09	88,06	0,47	0,14	0,00	20,78	12,40	0,01	
	Összesen:	4 182,03	978,58	40,78	29,94	6,01	138,76	27,37	4,30	
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	
	Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48	
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	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	
	Borsos tokány O*	1 019,03	238,31	11,32	20,00	5,75	4,32	0,00	1,16	
	Tészta köret orsó O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,57	
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58	
	Összesen:	4 798,33	1 138,53	37,54	38,39	12,61	151,06	20,02	7,89	
T	Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15	
	Bundás kenyér O*	1 326,26	317,29	6,24	20,62	2,63	25,83	0,48	1,01	
E	Tarhonyaleves O*	387,44	92,69	2,54	3,30	0,38	12,91	0,00	1,23	
	Fokhagymás, csirkemáj O*	602,30	144,09	16,07	7,60	1,69	2,68	0,00	1,12	
	Finomfőzelék O*	757,66	152,14	8,27	5,09	0,94	25,10	1,00	0,81	





2021.12.30. csütörtök													
(00481) Gyermek (4-6 év)													
E	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78				
	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12				
	U Teljes kiőrlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66				
	Összesen:	6 191,25	1 452,04	51,51	62,32	19,15	153,99	14,75	5,88				
2021.12.31. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tejeskávé 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		
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
			Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E	Sárgaborsó leves O*	910,13	217,73	10,92	9,98	2,33	20,74	0,00	1,26			
		Köményes sertéssült ovi	484,90	116,00	10,60	7,80	1,87	0,71	0,00	0,70			
		Burgonyapüré O*	952,37	203,57	6,46	3,93	1,21	40,67	0,00	0,72			
		Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51			
	U Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89				
	Összesen:	5 803,11	1 266,96	50,59	51,32	16,55	160,32	22,38	5,52				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

