



Tételes étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.02.07. 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		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	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		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Lencseleves húsos O*	835,01	199,76	12,94	6,74	1,11	21,59	0,00	0,86		
	Derelye klf mir. ovi	2 690,88	643,75	15,51	20,33	2,11	97,32	19,98	5,50		
	Vaníliás tejföl	420,62	100,63	1,89	8,40	5,25	4,01	4,01	0,07	 	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	 	
Összesen:	6 006,81	1 437,03	43,90	53,68	17,28	180,16	36,87	8,64			
2022.02.08. kedd (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		
	Teljes kiörlésű sonkás tekerecs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	E Reszelttésztales O*	319,80	76,51	2,47	2,89	0,33	9,93	0,00	1,24	 	
	Zöldborsós pulyka ragu O*	724,92	173,43	14,09	10,69	2,56	4,96	0,07	0,89	 	
	Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40		





2022.02.08. kedd													
(00481) Gyermek (4-6 év)													
U	Túrókrém snidlinges O*	188,70	45,14	4,24	2,59	1,70	1,16	1,16	0,24				
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77				
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06				
	Összesen:	5 455,87	1 208,17	47,18	38,48	15,64	154,94	15,23	4,77				
T	Tej 2dl ovi	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	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	Csirkebecsinált leves O*	453,78	108,56	7,97	4,58	0,70	8,52	0,04	1,10			
		Tojásfasírt O*	657,53	157,30	5,51	7,39	1,20	16,82	0,18	1,50			
		Parajfőzelék ovi*	503,62	96,22	5,37	5,79	0,94	11,58	0,00	0,91			
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39			
		Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00			
	U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46			
Összesen:	5 039,25	989,56	44,04	40,41	14,08	145,01	7,38	5,80					





2022.02.10. csütörtök													
2022.02.11. péntek													
2022.02.10. csütörtök	(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		
			Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		E	Gombaleves O*	366,09	87,58	1,51	6,05	1,29	6,63	0,34	0,84		
			Gyros fűsz. csirke hús O*	716,57	171,43	18,60	10,14	1,28	1,25	0,00	1,12		
			Burgonyapüré O*	952,37	203,57	6,46	3,93	1,21	40,67	0,00	0,72		
			Coleslaw káposztasaláta O*	511,75	122,43	1,44	10,71	1,96	4,73	0,41	0,59		
		U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58		
			Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Összesen:	4 558,20	940,17	44,37	42,34	12,50	126,54	18,16	5,00				
2022.02.11. péntek	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tejeskávé ovi	492,41	20,74	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27		
			Tojáskrém O*	217,59	52,05	1,48	4,56	1,24	0,27	0,00	0,42		
			Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		E	Fokhagyma krémleves O*	437,79	104,74	2,74	4,80	0,89	12,21	0,25	0,55		
			Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06		
			Csikós tokány ovi*	1 059,37	253,44	11,43	21,21	6,50	3,86	0,33	1,30		





2022.02.11. péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	E	Tészta köret Farfalle O*	1 088,45	260,40	10,20	5,78	0,86	41,57	0,00	0,91		
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
		Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
		Összesen:	5 362,80	1 185,92	47,24	53,25	14,78	149,46	23,71	7,01		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

