



Tételes étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.02.14. 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		
		Sertésmájkrém 65 g	368,96	88,27	4,42	6,93	2,36	1,95	0,00	0,61		
		Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E	Sárgaborsó leves O*	811,68	194,18	11,52	7,10	1,25	20,76	0,00	1,26		
		Darás metélt Ovi*	1 541,79	368,85	9,95	5,66	0,73	69,06	12,46	0,71		
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64		
	Összesen:			5 997,15	1 434,72	48,42	38,25	13,31	201,72	28,33	6,51	
2022.02.15. kedd (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		
		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		
		Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00			
	E	Húsleves O*	275,31	65,86	3,46	2,79	0,89	6,51	0,00	1,14		
		Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		





2022.02.15. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Paradicsomos káposzta O*	625,68	133,26	4,52	4,27	0,47	22,72	4,00	1,06		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
			Nápolyi szelet	636,32	152,23	1,92	8,55	3,39	16,71	9,40	0,06	 	
		U	Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59		
			Összesen:	5 866,84	1 290,07	56,84	43,81	16,54	182,75	22,91	5,47		
2022.02.16. szerda	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcslé 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
			Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	 	
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		E	Tavaszi leves O*	234,21	56,03	1,40	3,00	0,33	5,42	0,02	0,97		
			Olaszos pulyka O* (sárga kali)	908,06	215,05	17,03	14,66	5,10	4,03	0,30	1,13	 	
			Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,40		
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	5 575,69	1 331,71	47,46	36,91	12,92	187,95	12,07	5,88		





2022.02.17. csütörtök												
2022.02.18. péntek												
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 kiőrlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50		
	E	Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86	 	
		Vagdalt O*	1 308,73	313,09	13,68	21,83	6,07	14,97	0,12	1,01	 	
		Zöldbabfőzelék O*	637,10	152,42	5,43	6,64	1,93	17,29	0,67	0,62	 	
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	U	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Sajtos tavaszi szelet	173,89	41,60	2,00	3,40	1,36	0,82	0,20	0,38		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
	Összesen:	7 001,23	1 483,20	51,06	55,26	20,05	220,62	34,11	5,06			
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		
		Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	 	
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E	Csurgatott tojás leves ovi*	306,24	73,26	2,31	4,94	0,82	4,81	0,11	0,99	 	





2022.02.18. péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	E	Natúr sertés falatok O*	934,32	223,52	11,18	18,10	5,53	3,71	0,00	0,89		
		Hagymás törtburgonya ovi	862,38	206,31	4,62	4,08	0,47	36,83	0,00	0,81		
		Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51		
	U	Joghurt, görörg	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
	Összesen:		4 271,67	927,24	33,80	52,05	14,81	101,16	11,78	4,47		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

