



Tételes étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.01.04. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Fahéjas karamellás tej bölcsi	520,48	124,52	4,50	4,20	3,00	16,97	16,89	0,20		
			Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
			Fonott kalács	603,59	144,40	4,19	1,95	1,24	24,12	4,02	1,40	 	
		T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
		E	Zöldséges bulgur*B	572,76	137,02	4,59	2,40	0,30	25,86	0,00	0,43		
			Céklasaláta, csemege szeletelt	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62		
		U	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
			Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:		3 342,79	799,70	23,05		6,31	138,03	25,49	4,19			
2021.01.05. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsi	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
			Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		T	Sütötök	325,08	77,77	1,50	0,60	0,00	16,50	0,00	0,02		





2021.01.05. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
	E	Sajtos húspogácsa bölcsi	1 748,73	418,36	27,87	8,27	2,63	56,64	0,95	2,77	
		Tökfőzelék mir. bölcsi	748,21	179,00	3,83	2,35	0,91	15,75	1,92	0,40	
	U	Húskrém csirke bölcsi	330,76	79,13	4,17	6,73	1,52	0,38	0,00	0,99	
		Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64	
		Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27	
	Összesen:			5 036,61	1 204,93	51,76		9,47	164,21	23,17	6,14
2021.01.06. szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsi	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00	
		Tojáskrém B*	181,86	43,51	1,41	3,75	1,01	0,26	0,00	0,40	
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56	
		Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
	T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
	E	Bundázott halfalatok b	846,34	202,47	24,53	3,17	1,01	18,82	0,00	1,16	
		Sárgarépa főzelék(friss) bölcsi	909,06	193,21	5,65	10,47	1,51	24,56	0,00	0,97	
	U	Natúr joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
		Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	
	Összesen:			5 341,84	1 253,69	47,83		10,27	124,43	17,24	5,16





2021.01.07. csütörtök													
2021.01.07. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsei	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Gabonagolyó kakaós	635,04	151,92	4,00	0,80	0,16	32,00	9,96	0,31		
			Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
			Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09		
		T	Gyümölcslé 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
		E	Csirke raguleves B	367,71	87,97	9,31	3,75	0,65	4,03	0,10	1,09		
			Aranygaluska bölcsei*	1 518,91	275,61	10,98	12,79	3,22	50,66	11,00	0,12		
			Vaniliasodó bölcsei	368,90	39,72	3,42	1,50	0,81	15,16	6,49	0,13		
		U	Harcspástétom 130g zöldfűszer	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	Összesen:	4 471,94	933,54	41,41		9,86	160,29	35,99	5,63				
2021.01.08. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsei	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Sajt reszelt	275,04	65,80	4,60	5,20	3,40	0,10	0,10	0,40		
			Szendvicsskrém bölcsei*	468,51	112,08	4,31	9,64	4,43	1,79	1,15	0,53		
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		E	Húsfelfújt bölcsei	1 212,12	289,98	11,52	24,39	7,04	5,73	1,88	0,27		





2021.01.08. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Burgonyapüré bölcsei*	886,32	212,04	4,77	7,04	2,28	31,57	1,53	0,63		
		Párolt káposztaB*	285,10	68,21	1,90	2,77	0,32	8,53	1,80	0,92		
	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Kakaós csiga(tészta túrós) *B	1 204,63	288,19	7,61	11,41	2,70	38,44	20,64	0,22		
	Összesen:		5 397,10	1 196,50	43,91		23,20	127,31	34,00	3,58		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

