



Tételes étlap 2024.01.01. - 2024.01.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 02. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Csipkebogyótea bölcsei	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
	Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60		
	T Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	E Húsleves b*	344,88	82,02	6,52	2,16	0,66	9,08	0,00	0,17		
	Darás metélt Ovi*	1 384,05	331,11	9,85	5,66	0,73	59,79	5,00	0,71		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	4 147,72	991,80	33,55	19,09	6,13	156,30	13,63	3,93		
2024. 01. 03. szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R Kakaó bölcsei	631,11	150,98	5,16	4,51	2,49	22,30	14,99	0,15		
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
	Teljes kiörlésű kifli	977,28	233,80	7,84	2,29	0,91	41,92	2,90	0,79		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E Sárgarépas pulykaragu B*	601,49	141,71	10,81	9,47	2,10	3,60	0,00	0,78		





2024. 01. 03.	(00480) Gyermek (1-3 év)	E	Petrezselymes rizsköret b	723,80	173,16	2,65	6,60	0,76	25,59	0,00	2,17	
		U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
			Összesen:	3 677,99	877,72	31,80	29,16	8,47	117,52	31,49	4,26	
2024. 01. 04. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
			Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06	
			Főtt tojás bölcsi	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60	
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		E	Sertés aprópecsenye B*	707,12	169,17	9,08	13,89	4,48	1,79	0,01	1,01	
			Tészta kör. szarvacska B*	729,78	174,59	6,00	3,68	0,51	29,16	0,00	0,44	
		U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58	
			Összesen:	3 813,05	912,22	33,28	30,04	10,26	120,00	6,42	3,00	
2024. 01. 05. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
			Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
		T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	





2024. 01. 05. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Rántott csmell szezámmagos B*	750,03	179,43	15,35	7,63	0,94	12,13	0,00	0,80		
		Burgonyapüré bölcsi*	648,67	155,18	4,36	3,46	1,63	26,13	0,00	0,06		
		Céklasaláta, csemege szeletelt	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62		
	U	Teljes kiőrlésű pudingos táska	823,46	197,00	3,91	4,32	2,83	28,08	8,40	0,45		
		Összesen:	3 465,60	829,07	38,12	22,38	9,01	109,92	12,66	2,74		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

