



Tételes étlap 2023.01.02. - 2023.01.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 02. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Tej 1,5dl bölcsi	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Gabonagolyó kakaós	238,14	56,97	1,50	0,30	0,06	12,00	3,74	0,12		
	Trapista sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	 	
	Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	T Sütőtök	325,08	77,77	1,50	0,60	0,00	16,50	0,00	0,02		
	Alma	58,17	13,92	0,16	0,16	0,00	2,80	0,00	0,00		
	E Sajtos húspogácsa bölcsi	1 748,73	418,36	27,87	8,27	2,63	56,64	0,95	2,77	 	
	Zöldborsófőzelék mir. bölcsi*	873,59	208,99	13,24	4,75	1,19	27,76	0,00	0,29	 	
	U Ínyenc csirkemájjas	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
		Összesen:	5 004,37	1 197,22	62,59	27,43	10,63	170,13	5,55	5,35	





2023. 01. 03. kedd											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Tej 1,5dl bölcsei	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Tojásomlett bölcsei	518,42	124,02	5,66	10,71	2,52	1,09	0,15	0,15		
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
E	Húsleves b*	344,88	82,02	6,52	2,16	0,66	9,08	0,00	1,15		
	Köleskása túróval B*	1 247,87	298,53	13,50	7,70	4,14	43,43	11,43	0,22		
U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
	Összesen:	4 514,86	1 079,61	41,61	37,32	18,11	119,74	12,20	4,30		
2023. 01. 04. szerda											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Kakaó bölcsei	631,65	151,11	5,16	4,51	2,49	22,30	14,99	0,15		
	Diós krém B*	119,42	28,57	0,62	2,71	0,97	0,39	0,01	0,00		
	Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
E	Zabpelyhes b.csirkemell *B	1 538,71	368,11	25,87	9,03	1,30	45,37	0,00	1,15		
	Sütőtökfőzelék bölcsei	1 336,10	319,64	8,25	11,64	1,89	44,84	0,00	0,16		
U	Brokkolis-sonkás párna*B	1 022,10	244,52	11,81	7,18	3,50	32,97	1,57	2,01		
	Összesen:	6 211,53	1 486,00	60,03	38,15	12,07	217,92	19,30	5,03		





2023. 01. 05. csütörtök														
2023. 01. 06. péntek														
2023. 01. 05. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsei	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00			
			Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44			
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78			
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		T	Gyümölcsle 100%-os	278,10	66,53	0,85	0,23	0,00	14,17	0,00	0,00			
		E	Pulyka aprópecsenye b	547,64	131,01	11,44	8,95	2,14	1,01	0,00	0,58			
			Galuska köret b	1 072,26	256,52	9,45	8,47	1,25	35,32	0,00	0,86			
		U	Édes Túrós buci B*	566,19	135,45	5,90	5,29	1,87	15,91	1,61	0,09			
			Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00			
	Összesen:	3 706,96	882,91	36,01	30,08	7,12	113,07	7,35	2,87					
2023. 01. 06. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsei	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
			Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00			
			Vajkrém natur	90,29	21,60	0,50	2,00	1,30	0,40	0,25	0,09			
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56			
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09			
		T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
		E	Petrezselymes fasírtgolyó b	932,11	222,99	15,71	11,07	2,63	14,68	0,18	1,51			





2023. 01. 06. péntek	(00480) Gyermek (1-3 évi)	E	Paradicsomos káposzta bölcsi*	625,63	149,67	4,36	4,28	0,46	22,81	5,09	0,78	 	
		U	Natúr joghurt 140g	426,78	102,10	7,88	2,63	1,58	10,56	0,00	0,26		
			Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 	
			Összesen:	5 224,44	1 249,87	47,78	38,96	14,74	157,31	21,00	4,35		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

