



Tételes étlap 2024.01.08. - 2024.01.14.

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. 08. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsei*	518,34	124,00	4,55	3,74	2,02	17,93	6,65	0,15		
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	31,52	7,54	0,01	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00		
	Kalács kakaós	565,14	135,20	3,32	3,04	1,40	23,60	3,92	0,28		
	T Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	E Majorannás Csmell csíkok B*	376,54	90,08	9,93	5,33	0,66	0,49	0,00	0,08		
	Zöldbabfőzelék kefirrel bölcsei	876,13	209,60	8,74	7,70	1,74	25,62	0,29	0,10		
	U Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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		
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
Összesen:		3 404,44	814,45	34,61	27,58	8,66	103,79	11,45	1,90		
2024. 01. 09. kedd (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Tej 1,5dl bölcsei	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Gyümölcsös müzli	221,13	0,00	1,35	1,05	0,29	9,45	1,80	0,02		
	Sajtkrém bölcsei	569,88	136,34	5,54	12,62	6,87	0,36	0,00	0,51		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		





2024. 01. 09. kedd											
2024. 01. 10. szerda											
2024. 01. 09. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
	E	Húsleves b*	344,88	82,02	6,52	2,16	0,66	9,08	0,00	0,17	
		Rakott burgonya bölcsi	1 170,06	279,92	10,99	14,98	5,94	24,81	0,66	0,64	
		Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
	U	Túrókrém kapros B*	117,69	28,16	2,57	1,65	1,08	0,72	0,72	0,02	
		Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60	
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
	Összesen:		4 488,33	1 020,38	42,18	37,92	17,31	138,05	3,86	4,20	
2024. 01. 10. szerda (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	
		Főtt tojás bölcsi	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	
		Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09	
		Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64	
	T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	E	Májfelfújt bölcsi	716,78	171,48	10,63	7,59	1,51	14,81	0,11	0,35	
		Brokkoli-karfiolfőz.mir. B*	624,70	149,45	8,03	5,07	1,14	17,77	0,00	0,10	
	U	Kockasajt ízesített, félzs. 17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15	
Zsemle		726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		





2024. 01. 10	00480	U	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
			Összesen:	3 495,24	836,18	39,62	27,42	8,75	103,21	1,57	2,39	
2024. 01. 11. 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	
			Kefír	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60	
			Párizsi krém bölcsei	307,75	73,62	2,38	7,14	3,03	0,06	0,00	0,47	
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
		T	Zabkása (tejjel)B	548,35	131,19	5,61	3,82	1,73	18,36	2,00	0,13	
		E	Húsgombóc bölcsei	709,82	169,81	7,66	7,78	2,69	17,08	0,00	0,07	
			Paradicsom mártás bölcsei	665,98	137,42	3,78	5,05	0,54	24,47	5,99	0,30	
			Tört burgonya féladag bölcsei	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10	
		U	Búrkifli, mákos	669,32	160,13	3,02	5,10	2,47	19,80	8,49	0,16	
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
		Összesen:	4 168,69	975,39	35,97	30,31	10,75	137,39	22,14	2,40		
2024. 01. 12. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsei	377,39	90,28	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	
			Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06	





2024. 01. 12. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39			
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
		T	Gyümölcsle 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00			
		E	Fűszeres halfalatok B*	456,61	109,24	12,11	6,60	1,10	0,30	0,00	0,08			
			Zöldborsófőzelék mir. bölcsi*	873,35	208,94	13,24	4,75	1,19	27,76	0,00	0,29			
			Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08			
		U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18			
			Pogácsa sajtos 80 gr	682,18	163,20	3,40	4,13	3,09	19,88	3,30	0,23			
			Összesen:	4 458,59	1 060,77	44,50	27,76	11,25	148,13	16,30	1,48			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

