



Tételes étlap 2023.01.16. - 2023.01.22.

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. 16. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Fahéjas karamellás tej bölcsi	547,36	130,95	5,10	4,20	2,28	18,02	9,99	0,17		
	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	963,38	230,47	15,86	7,63	2,02	26,08	0,00	0,52		
	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:	3 760,29	899,58	34,92	20,22	7,31	139,30	18,59	4,25		
2023. 01. 17. kedd (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		
	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 Sütőtök	325,08	77,77	1,50	0,60	0,00	16,50	0,00	0,02		





2023. 01. 17. 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	0,30		
U	Húskrém csirke bölcsi	330,76	79,13	4,17	6,73	1,52	0,38	0,00	0,99		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
	Összesen:	4 923,62	1 177,90	50,36	25,85	8,22	161,76	16,01	5,97		
2023. 01. 18. szerda											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	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	682,34	163,24	16,29	2,48	0,69	18,82	0,00	0,61		
	Sárgarépa főzelék(friss) bölcsi	908,58	217,36	5,65	10,47	1,51	24,56	0,00	0,97		
U	Natúr joghurt 140g	426,78	102,10	7,88	2,63	1,58	10,56	0,00	0,26		
	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	4 084,02	977,05	42,99	27,32	8,73	126,61	8,87	4,66		





2023. 01. 19. csütörtök													
2023. 01. 19. csütörtök	(00480) Gyermek (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	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	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
		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 bölcsi*	1 518,69	286,85	10,98	12,79	3,22	50,66	11,00	0,12		
			Vaniliasodó bölcsi	367,94	88,02	3,42	1,50	0,81	15,16	6,49	0,13		
		U	Harcspástétom különféle	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:	4 378,93	971,11	41,31	26,55	9,00	157,24	28,93	3,15				
2023. 01. 20. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsi	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Sajt reszelt	275,04	65,80	4,60	5,20	3,40	0,10	0,10	0,40		
			Szendvicskrém bölcsi*	468,51	112,08	4,31	9,64	4,43	1,79	1,15	0,53		
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	94,67	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 bölcsi	1 219,45	291,73	11,69	24,39	6,84	6,01	0,00	0,26		





2023. 01. 20. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Burgonyapüré bölcsi*	892,29	213,47	4,90	7,04	2,12	31,80	0,00	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(tésztában túró)*B	1 236,55	295,83	9,85	14,02	4,21	32,24	12,91	0,23		
	Összesen:		5 469,20	1 308,42	47,05	68,35	23,63	122,67	15,96	3,55		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

