



Tételes étlap 2024.01.15. - 2024.01.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 15. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Fahéjas karamellás tej bölcsei	546,74	130,80	5,10	4,20	2,28	18,02	9,99	0,17		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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	263,26	62,98	0,78	0,06	0,00	14,52	0,00	0,03		
	E Zöldséges bulgur p.hússal *B	1 202,81	287,75	18,33	12,75	5,23	26,34	0,00	0,59		
	Céklasaláta, csemege szeletelt	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	2,40	0,37		
	U Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	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		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:	3 551,12	849,55	35,95	25,23	10,52	114,99	16,99	4,02		
2024. 01. 16. kedd (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Tej 2,8 % 1,1	377,39	90,28	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, 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		
	T Alma	58,17	13,92	0,16	0,16	0,00	2,80	0,00	0,00		





2024. 01. 16. kedd													
2024. 01. 17. szerda													
2024. 01. 16. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	E	Sajtos húspogácsa bölcsi	1 063,17	254,35	19,11	11,74	4,46	17,52	0,24	1,07		
			Tökfőzelék mir. bölcsi	783,30	187,39	3,83	3,28	1,01	15,75	1,92	0,10		
		U	Húskrém csirke bölcsi	348,11	83,28	4,16	7,32	2,73	0,38	0,00	0,06		
			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:	3 950,27	945,04	40,05	30,20	11,36	105,44	15,30	3,11		
2024. 01. 17. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
			Tojásrántotta bölcsi	346,36	82,86	5,40	6,66	1,45	0,24	0,00	0,14		
			Korpás Kenyér	401,28	96,00	3,53	0,49	0,12	18,86	0,49	0,42		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		T	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00		
		E	Bundázott halfalatok b	963,56	230,52	16,30	9,91	1,54	18,82	0,00	0,42		
			Sárgarépa-főzelék(friss) bölcsi	789,43	188,86	5,22	8,33	1,55	22,66	0,00	0,53		
		U	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14		
			Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
			Összesen:	3 971,84	950,21	41,63	34,54	9,84	106,87	12,06	3,51		







2024. 01. 18. csütörtök											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Tej 2,8 % 1,1	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
	T Gyümölcslé 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
	E Csirke raguleves B	350,15	83,77	8,81	3,55	0,62	3,96	0,10	0,11		
	Aranygaluska bölcsi*	1 440,74	344,67	10,31	14,12	3,37	44,65	7,00	0,06		
	Vaniliasodó bölcsi	375,68	89,87	3,42	2,80	1,52	12,66	4,00	0,11		
	U Harcsapástétom 130g	181,35	43,39	0,00	3,95	0,53	0,77	0,03	0,20		
	Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	Összesen:	3 851,15	921,32	36,22	32,27	8,55	118,65	12,47	1,80		
2024. 01. 19. péntek											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Tej 2,8 % 1,1	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Tojáskrém B*	181,86	43,51	1,41	3,75	1,01	0,26	0,00	0,11		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
T	Narancs	155,80	37,27	0,54	0,18	0,00	7,65	0,00	0,01		
E	Húsfelfújt bölcsi	668,56	159,94	7,85	11,65	4,62	5,89	0,00	0,12		
	Tört burgonya bölcsi*	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	0,26		
	Párolt káposztaB*	220,43	52,73	1,90	1,19	0,14	8,23	1,50	0,04		
U	Tej 2,8 % 1,1	251,59	60,19	3,40	2,80	1,52	5,30	0,00	0,11		





2024. 01. 19.	(00480) Gyermek (1 2 3 4)	U	Kakaós csiga(tésztában túró)*B	858,47	205,38	8,58	8,11	3,20	24,40	5,92	0,05	 	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			Összesen:	3 659,85	875,55	35,72	32,85	12,83	106,63	7,42	1,27		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

