



Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

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. 30. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	<b>R</b> 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		
	<b>T</b> 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		
	<b>E</b> 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	 	
	<b>U</b> 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. 31. kedd											
(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		
	Tojásomlett bölcsi	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. 02. 01. szerda											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Kakaó bölcsi	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 bölcsi	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. 02. 02. péntek														
2023. 02. 02. csütörtök														
2023. 02. 02. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	2023. 02. 02. 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	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			
			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	Pulyka aprópecsenye bölcsei	506,08	117,79	8,90	7,73	1,72	3,97	0,05	0,11			
			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	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
	Összesen:	3 404,84	805,40	33,04	26,19	6,00	108,16	7,40	2,34					
2023. 02. 03. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	2023. 02. 03. 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. 02. 03. 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

