



Tételes étlap 2024.01.29. - 2024.02.04.

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. 29. hétfő (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		
	Gabonagolyó kakaós	238,14	56,97	1,50	0,30	0,06	12,00	3,74	0,12		
	Trappista sajt, zsíros, félkem	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	 	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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 Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	E Sajtos húspogácsa bölcsi	1 063,17	254,35	19,11	11,74	4,46	17,52	0,24	1,07	 	
	Zöldborsófőzelék mir. bölcsi*	873,35	208,94	13,24	4,75	1,19	27,76	0,00	0,29	 	
	U Ínyenc májkrém kféle 48gr	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:	4 107,82	982,73	52,77	30,34	12,46	120,21	4,84	3,64			
2024. 01. 30. kedd (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		
	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 Sütőtök	325,08	77,77	1,50	0,60	0,00	16,50	0,00	0,02		





2024. 01. 30. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	T	Alma	58,17	13,92	0,16	0,16	0,00	2,80	0,00	0,00	
	E	Húsleves b*	344,88	82,02	6,52	2,16	0,66	9,08	0,00	0,17	
		Köleskása túróval B*	1 247,25	298,39	13,50	7,70	4,14	43,43	11,43	0,22	
	U	Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50	
		Összesen:	4 677,79	1 118,60	42,67	44,05	16,70	132,25	13,20	3,87	
2024. 01. 31. szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Kakaó bölcsei	631,11	150,98	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	1 532,50	366,63	25,77	9,01	1,29	45,17	0,10	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	1 033,33	247,21	12,10	7,28	2,72	33,12	1,37	1,95	
		Összesen:	6 216,01	1 487,08	60,22	38,23	11,28	217,87	19,20	4,97	
2024. 02. 01. 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, 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	
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	





2024. 02. 01. csütörtök													
(00480) Gyermek (1-3 év)													
T	Gyümölcslé 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00				
E	Pulyka aprópecsenye bölcsi	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*	562,87	134,66	5,89	5,29	2,57	15,91	1,61	0,05				
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
	Összesen:	3 401,52	804,61	33,03	26,19	6,70	108,16	7,40	2,30				
2024. 02. 02. péntek													
(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				
	Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00				
	Vajkrém natúr, 20% zsírt.	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				
	Paradicsomos káposzta bölcsi*	625,63	149,67	4,36	4,28	0,46	22,81	5,09	0,78				
U	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14				
	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89				
	Összesen:	5 016,83	1 200,20	44,38	38,29	14,56	150,67	24,36	4,23				





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

