



Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.03. hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Tej 1,5dl bölcsi	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	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 Gyümölcslé 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	E Majorannás pecsenye b	540,30	129,26	10,32	9,40	2,09	0,68	0,00	0,28		
	Kelkáposzta főzelék bölcsi	590,64	141,30	6,20	3,31	0,37	21,31	0,00	0,60		
	U Sárgarépas szendvicsskrém B*	258,73	61,90	3,80	4,58	2,61	1,02	0,00	0,37	 	
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
	Összesen:	3 460,59	822,02	36,74	27,77	11,38	102,67	8,34	3,06		
2022.01.04. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Csipkebogyótea bölcsi	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00		
	Kefír	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60		
	Sonkakrém házi bölcsi	103,96	24,87	2,40	1,19	0,60	1,13	0,27	0,57	 	
	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 Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		





2022.01.04. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	E	Tejszínes csme... kukoricO*	822,42	196,75	17,10	9,21	1,66	11,13	0,40	1,70								
			Párolt rizs B*	901,77	215,73	4,02	4,79	0,56	38,87	0,00	0,50								
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00								
		U	Hamé pástétom (szárnyas) 48g	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,50	0,00	0,00	0,00								
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23								
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03								
			Összesen:	4 499,68	1 076,46	51,24	27,09	4,86	150,39	8,92	6,29								
2022.01.05. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsi	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20								
			Gyümölcsös müzli (jó)	221,13	0,00	1,35	1,05	0,29	9,45	1,80	0,02								
			Hamé pástétom (zöldséges) 48	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,50	0,00	0,00	0,00								
			Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09								
		T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01								
		E	Brokkolikrémleves mir. bölcsi	301,36	72,10	3,29	3,36	0,79	7,04	0,21	0,52								
			Bolognai Spagetti b	1 612,31	366,01	17,12	16,75	5,41	41,15	0,00	0,89								
		U	Kockasajt ízesített 140g 8cikk	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15								
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18								
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01								
			Összesen:	4 513,53	1 007,19	42,39	31,26	11,45	151,14	10,65	6,07								





2022.01.06. csütörtök												
(00480) Gyermekek (1-3 év)												
R	Tejeskávés bölcsei	431,84	103,31	4,04	3,75	2,68	13,18	12,93	0,18			
	Tojásrántotta újhagymás*B	416,63	99,67	5,40	8,51	1,66	0,25	0,00	0,63			
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39			
	T Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
	E Vagdalt (Stefania) B*	941,34	225,20	11,10	15,10	4,35	10,82	0,12	0,81			
	Zelleres Burgonyap. B*	779,42	167,05	5,17	4,47	1,31	30,47	0,00	1,16			
	Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74			
	U Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78			
	Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00			
	Körözött túró	115,37	27,60	3,06	1,50	0,98	0,57	0,20	0,15			
Összesen:		3 993,82	841,37	38,70	34,81	11,15	118,78	18,53	4,84			
2022.01.07. péntek												
(00480) Gyermekek (1-3 év)												
R	Tej 1,5dl bölcsei	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20			
	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00			
	Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49			
T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
E Halfasírt bölcsei*	950,75	227,45	15,00	13,40	3,15	11,35	0,13	1,65				





2022.01.07. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Karalábéfézelék bölcsi*	800,59	191,53	4,98	4,97	1,05	16,74	1,44	0,43	
	U	Vajkrém ízesített	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14	
		Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90	
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	
		Összesen:	4 157,48	994,62	37,98	34,49	10,10	113,94	22,38	3,82	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

