



Tételes étlap 2022.03.07. - 2022.03.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.03.07. hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Csipkebogyótea bölcsei	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00		
	Kefír	193,45	46,28	4,76	0,14	0,08	6,44	0,00	0,42		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E Sertés aprópecsenye B*	707,12	169,17	9,08	13,89	4,48	1,79	0,01	1,01		
	Zöldbabfőzelék kefires bölcsei	816,89	156,60	8,36	5,78	1,28	22,24	0,45	0,13	 	
	U Főtt tojás bölcsei	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
	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		
Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04			
	Összesen:	3 559,34	812,69	35,15	26,42	7,46	110,15	20,71	3,08		
2022.03.08. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Tej 1,5dl bölcsei	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
	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		
	Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60	 	





2022.03.08. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)		R	T	E	U							
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
	Sonkás Brokkoli felfújt B*	1 445,18	248,67	22,24	19,68	7,76	19,54	0,13	2,60			
	Tört burgonya bölcsei*	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	0,26			
	Céklasaláta, csemege szeletelt	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49			
	Májpástétom bölcsei	251,08	60,07	3,40	4,48	0,99	0,92	0,00	0,87			
	Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09			
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
	Összesen:	4 591,33	1 001,35	51,43	38,83	16,61	127,62	10,73	8,73			
2022.03.09. szerda (00480) Gyermek (1-3 év)		R	T	E	U							
	Tej 1,5dl bölcsei	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			
	Vaj 100g-os	31,52	7,54	0,01	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00			
	Kifli, korpás	545,07	130,40	4,56	0,86	0,38	24,79	1,50	0,72			
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
	Májfelfújt bölcsei	617,68	147,77	9,35	8,12	1,43	9,14	0,00	1,20			
	Zöldborsófőzelék mir. bölcsei*	977,52	233,86	14,33	5,54	2,01	31,04	4,00	0,73			
	Sárgarépa friss	16,81	4,02	0,12	0,02	0,00	0,81	0,00	0,03			
	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30			





22.03.10.	(00480)	U	Diós rozsos zsemleB*	686,12	164,14	3,81	9,09	2,40	16,56	0,39	0,49		
			Összesen:	3 739,63	841,74	39,39	32,31	11,59	108,20	15,60	3,70		
2022.03.10.	(00480)	R	Csipkebogyótea bölcsi	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00		
			Pulyka felvágott	106,26	25,42	3,91	0,64	0,21	0,97	0,00	0,00		
			Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		T	Gyümölcslé 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
		E	Vadas pulykatokány bölcsi	1 078,36	257,98	15,18	12,44	3,42	20,71	0,50	1,20		
			Zabpelyhes Zsemlegombóc bölcsi	1 198,91	281,97	10,47	4,87	0,90	49,01	0,82	1,67		
		U	Tavaszi túrókrém B*	137,03	32,78	2,94	1,79	1,16	1,20	0,78	0,35		
			Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
		Összesen:	4 054,54	965,13	42,92	24,32	7,12	138,83	9,87	4,52			
2022.03.11.	(00480)	R	Tej 1,5dl bölcsi	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
			Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		





2022.03.11. péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
	E	Zabkorpás halfalatok B*	980,60	234,59	18,72	7,33	1,29	23,22	0,00	1,36	 
		Zöldséges bulgur*B	963,38	230,47	15,86	7,63	2,02	26,08	0,00	0,52	
	U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 
		Banánkenyér	1 112,15	266,06	4,72	9,99	3,62	34,08	10,47	0,30	   
		Összesen:	4 780,26	1 137,71	55,10	34,87	13,10	145,61	34,81	5,79	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

