




Tételes étlap 2022.03.14. - 2022.03.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.03.14. hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Fahéjas karamellás tej bölcsei	520,48	124,52	4,50	4,20	3,00	16,97	16,89	0,20		
	Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	T Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	Natúr joghurt 140g	1 119,20	267,75	3,36	3,15	2,10	5,04	5,04	0,16		
	E Tárkonyos raguleves b	426,49	102,03	6,45	5,13	1,60	7,24	0,33	0,61		
	Aranygaluska bölcsei*	1 518,91	275,61	10,98	12,79	3,22	50,66	11,00	0,12		
	Vaniliasodó bölcsei	368,90	39,72	3,42	1,50	0,81	15,16	6,49	0,13		
	U Májpástétom bölcsei	251,08	60,07	3,40	4,48	0,99	0,92	0,00	0,87		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
Retek hónapos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Összesen:	5 973,49	1 292,77	43,73	35,55	13,03	176,94	42,11	3,89		
2022.03.15. 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		
	Tojásomlett bölcsei	518,42	124,02	5,66	10,71	2,52	1,09	0,15	0,15		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		





2022.03.15. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Csirkemell sajtmártással*bölcs	615,94	147,35	16,92	6,09	2,42	6,05	1,96	0,33	 	
		Párolt rizs B*	901,77	215,73	4,02	4,79	0,56	38,87	0,00	0,50		
	U	Körözött túró házi bölcsi*	185,67	44,42	4,26	2,37	1,55	1,45	1,09	0,33	 	
		Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
		Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
	Összesen:		3 806,21	910,57	45,03	30,39	10,76	110,68	11,04	2,94		
2022.03.16. szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsi	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00		
		Főtt virsli bölcsi	755,74	180,80	9,60	16,00	4,80	0,08	0,00	1,52	    	
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	E	Pulyka aprópecsenye b	547,64	131,01	11,44	8,95	2,14	1,01	0,00	0,58		
		Paradicsomos káposzta bölcsi*	625,63	149,67	4,36	4,28	0,46	22,81	5,09	0,78	 	
	U	Tojáskrém B*	181,86	43,51	1,41	3,75	1,01	0,26	0,00	0,40	  	
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		Összesen:		3 590,40	858,94	37,20	34,71	8,73	96,81	12,88	4,63	





2022.03.17. csütörtök													
2022.03.18. péntek													
2022.03.17. csütörtök	(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	90,29	21,60	0,50	2,00	1,30	0,40	0,25	0,09		
			Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09		
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		T	Gyümölcslé 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
		E	Rántott csirkemell zabk.O*	1 053,37	252,00	20,31	9,20	1,21	21,68	0,00	1,03	 	
			Burgonyapüré bölcsi*	886,32	212,04	4,77	7,04	2,28	31,57	1,53	0,63		
			Vegyes friss saláta bölcsi	82,91	19,84	0,66	0,10	0,02	3,96	1,00	0,35		
		U	Sajtkrémés zöldséges batyu B	958,55	229,32	9,04	6,76	2,70	32,72	2,23	0,89	 	
			Összesen:	4 220,30	1 009,65	45,45	30,62	10,86	133,06	12,07	6,37		
2022.03.18. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsi	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00		
			Zabkása B	469,21	112,25	4,21	2,89	1,54	17,12	6,06	0,10	 	
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
			Natúr joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	 	
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		E	Tojásfasirt B*	737,64	176,47	6,30	9,03	1,20	17,10	0,18	1,50	 	
			Parajfőzelék mir. bölcsi	478,16	114,39	6,20	4,83	1,62	11,37	3,07	0,95	 	





122.03.	(00480)	U	Kakaós-fahéjas csavart rúd B*	1 122,11	268,45	8,37	11,52	3,88	32,51	15,85	0,31	 	
			Összesen:	5 903,66	1 412,36	41,67	37,94	13,30	152,37	39,47	5,36		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

