



Tételes étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.03.21. 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	90,29	21,60	0,50	2,00	1,30	0,40	0,25	0,09		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	T Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	E Kakukkfűves apróhús B*	716,27	171,36	8,82	14,74	4,58	0,64	0,00	0,87		
	Tökfőzelék mir. bölcsi	748,21	179,00	3,83	2,35	0,91	15,75	1,92	0,40		
	U Sárgarépas szendvicsskrém B*	258,73	61,90	3,80	4,58	2,61	1,02	0,00	0,37	 	
	Zabpelyhes bagett bölcsi	652,69	156,14	6,34	1,55	0,73	29,01	3,14	0,05	 	
	Összesen:	3 822,38	914,45	34,07	30,23	13,27	104,58	12,69	2,82		
2022.03.22. 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		
	Zalaikrém házi bölcsi	362,40	86,70	4,85	7,20	3,11	0,62	0,38	0,80	 	
	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 Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	E Csőben sült pulyka* bölcsi	1 045,00	250,00	15,88	14,38	5,23	13,82	2,30	2,15	 	





2022.03.22. kedd											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
E	Párolt rizs B*	901,77	215,73	4,02	4,79	0,56	38,87	0,00	0,50		
U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
	Korpovit keksz	368,80	88,23	2,89	2,70	0,27	12,06	1,20	0,00		
	Összesen:	3 906,12	934,47	36,50	30,46	9,71	125,16	27,44	4,14		
2022.03.23. szerda											
(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		
	Gabonagolyó kakaós	238,14	56,97	1,50	0,30	0,06	12,00	3,74	0,12		
	Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
E	Zabpelyhes-sajtos fasírt B	866,09	207,20	13,10	10,75	2,71	14,26	0,00	0,83		
	Karalábéfőzelék bölcsi*	800,59	191,53	4,98	4,97	1,05	16,74	1,44	0,43		
U	Tojásos tonhalpástétom*B	398,70	95,38	7,02	7,14	1,96	17,96	0,00	0,13		
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
	Retek hónapos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	4 293,18	1 027,08	42,00	32,28	10,39	138,57	12,70	5,57		





2022.03.24. csütörtök											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Tejeskávés bölcse	431,84	103,31	4,04	3,75	2,68	13,18	12,93	0,18		
	Teljes kiőrlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
E	Karfiolkrémleves mir. bölcse	477,59	109,40	2,37	8,56	2,14	6,84	0,31	1,06		
	Bolognai Spagetti b	1 612,31	366,01	17,12	16,75	5,41	41,15	0,00	0,89		
U	Édes Túrós buci B*	565,59	135,31	5,89	5,29	1,88	15,89	1,77	0,09		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	5 013,39	1 174,81	40,21	41,31	15,60	155,08	24,83	3,09		
2022.03.25. péntek											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Tej 1,5dl bölcse	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
	Szendvicsskrém bölcse*	468,51	112,08	4,31	9,64	4,43	1,79	1,15	0,53		
	Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09		
T	Gyümölcsle 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
E	Rakott burgonya bölcse	1 669,58	399,42	12,94	20,08	7,08	40,67	2,11	3,64		
	Vegyes friss saláta bölcse	82,91	19,84	0,66	0,10	0,02	3,96	1,00	0,35		
U	Csirkemájás táskás bölcse	964,44	230,73	9,64	9,33	2,81	26,75	0,79	0,73		
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	Összesen:	4 479,84	1 071,74	38,06	44,91	17,68	123,27	12,11	8,54		





2022.03.26. szombat	Gyermek (1-3 év) (00480)	R	Tej 1,5dl bölcsi	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
			Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		E	Gyros fűsz. csirke hús B*	712,72	170,51	16,60	10,97	1,36	1,13	0,00	0,77		
			Burgonyapüré Karfiolos O*	701,31	158,07	4,91	3,39	0,94	28,72	0,00	0,50		
		U	Joghurt ital Real Nature	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49		
			Összesen:	3 360,26	794,19	38,15	23,40	7,53	106,46	10,55	3,24		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

