



Tételes étlap 2021.03.29. - 2021.04.04.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.03.29. 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 140 gr	969,97	232,05	2,73	2,91	1,91	4,19	4,19	0,12		
	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		
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
	T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E Sertés vetreceO*	1 232,54	294,87	11,79	24,62	6,62	6,14	0,20	1,15		
	Tészta kör. szarvacska O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,57		
	U Húskrém csirke bölcsei	330,76	79,13	4,17	6,73	1,52	0,38	0,00	0,99		
	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:		5 384,65	1 288,20	43,31	49,47	15,72	118,43	11,98	4,85		
2021.03.30. 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		
	Pulyka pizzasonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
	Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Búzakorpás diákrúd	601,78	143,97	3,89	1,07	0,27	29,17	0,19	0,75		





2021.03.30. kedd											
2021.03.31. szerda											
2021.03.30. kedd (00480) Gyermekek (1-3 év)	T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
	E	Gyümölcsleves Bölcsi	879,64	210,44	1,79	3,36	1,86	42,06	24,19	0,04	
		Rakott kelkáposzta Bölcsi	964,02	230,63	15,26	10,53	3,25	19,24	0,66	0,82	
	U	Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	
		Rama Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		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:		4 810,63	1 150,87	41,27	35,70	14,88	162,44	32,42	3,75	
2021.03.31. szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Kakaó bölcsi	608,35	145,54	4,64	4,51	3,11	21,39	20,97	0,17	
		Diós krém B*	119,42	28,57	0,62	2,71	0,97	0,39	0,01	0,00	
		Fonott kalács	603,59	144,40	4,19	1,95	1,24	24,12	4,02	1,40	
	T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
	E	Zabpelyhes húsgombóc	201,24	40,09	2,61	1,04	0,47	7,03	1,61	0,07	
		Paradicsom mártás bölcsi	954,53	200,98	4,08	7,89	0,86	34,98	14,99	0,37	
		Tört burgonya féladag bölcsi	293,96	70,33	1,88	0,15	0,02	15,00	0,00	0,50	
	U	Tojáskrém B*	181,86	43,51	1,41	3,75	1,01	0,26	0,00	0,40	
Korpás Kenyér		535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		





21.03.	00480	U	Retek hónapos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	3 671,10	842,83	24,74	22,85	7,84	136,81	42,26	3,48	
2021.04.01. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsi	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00	
			Párizsi baromfi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			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	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
		T	Gyümölcslé 100%-os	278,10	66,53	0,85	0,23	0,00	14,17	0,00	0,00	
		E	Palócleves mir B	777,30	185,96	8,39	12,04	3,96	10,57	0,44	1,18	
			Túrógombóc*B	1 282,62	306,85	18,52	10,36	4,55	34,57	6,28	1,12	
			Vaniliás tejföl	773,49	185,05	3,59	15,96	9,98	6,09	6,09	0,13	
		U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
	Répatorta	1 352,03	323,45	4,67	18,61	3,80	33,86	15,98	0,97			
		Összesen:	5 819,31	1 392,18	46,51	64,53	24,90	151,75	52,17	4,78		
2021.04.02. péntek	(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	
			Gyümölcsös müzli	221,13	0,00	1,35	1,05	0,29	9,45	1,80	0,02	
			Vajkrém natur	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14	
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78	





2021.04.02. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
	E	Sajtos húspogácsa bölcsi	1 748,73	418,36	27,87	8,27	2,63	56,64	0,95	2,77			
		Cukkinis sárgarépa főz *B	411,99	98,56	2,85	3,44	0,41	13,75	0,00	0,82			
	U	Májpástétom bölcsi	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			
		Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09			
		Összesen:	4 466,53	1 015,65	50,76	26,50	9,76	150,95	10,67	8,79			

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

