



Tételes étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 04. 02. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Tojásomlett bölcsi	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		
		E	Csirkemell sajtmártással*bölcs	627,90	150,22	17,28	6,17	2,31	6,41	0,25	0,24		
			Párolt rizs B*	901,77	215,73	4,02	4,79	0,56	38,87	0,00	0,50		
		U	Körözött túró házi bölcsi*	184,01	44,02	4,25	2,37	1,55	1,37	1,09	0,33		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
			Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
	Összesen:	3 702,91	885,86	43,98	29,58	9,40	108,51	2,17	2,78				
2024. 04. 03. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	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		





2024. 04. 03. szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)												
E	Paradicsomos káposzta bölcsei*	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	0,11			
	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:	3 562,54	852,28	37,20	34,71	8,73	95,15	11,23	4,34			
2024. 04. 04. csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év)												
R	Tej 1,5dl bölcsei	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	90,29	21,60	0,50	2,00	1,30	0,40	0,25	0,09			
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64			
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09			
T	Gyümölcsle 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00			
E	Rántott csirkemell O*	1 027,76	245,88	20,04	9,10	1,21	20,66	0,00	1,03			
	Burgonyapüré bölcsei*	648,67	155,18	4,36	3,46	1,63	26,13	0,00	0,06			
	Vegyes friss saláta bölcsei	82,91	19,84	0,66	0,10	0,02	3,96	1,00	0,35			
U	Sajtkrémös zöldséges batyu B	966,86	231,31	9,29	6,82	2,55	32,95	1,19	0,83			
	Összesen:	3 872,91	926,54	44,92	26,44	9,20	123,78	2,44	3,26			





2024. 04. 05. péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00	
		Zabkása (tejjel)B	548,35	131,19	5,61	3,82	1,73	18,36	2,00	0,13	
		Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23	
		Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14	
	T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
	E	Tojásfasirt B*	604,45	144,60	5,51	8,01	1,08	12,34	0,12	0,58	
		Parajfőzelék mir. bölcsi	457,95	109,56	5,65	4,72	1,29	10,99	0,00	0,33	
	U	Kakaós-fahéjas csavart rúd B*	1 122,46	268,53	8,48	11,52	4,79	32,72	14,46	0,24	
		Összesen:	4 529,41	1 083,60	41,84	35,50	12,55	144,22	25,88	3,71	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

