



Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 04. 23. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>R</b> Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
	Trappista sajt, zsíros, félkem	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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			
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	<b>T</b> Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
	<b>E</b> Sonkás Brokkoli felfújt B*	1 437,96	344,01	22,22	19,68	8,88	19,54	0,13	2,54			
	Tört burgonya bölcsi*	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			
	<b>U</b> Húskrém csirke bölcsi	348,11	83,28	4,16	7,32	2,73	0,38	0,00	0,06			
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64			
	Póréhagyma	23,12	5,53	0,33	0,05	0,00	0,95	0,00	0,00			
	Összesen:		4 578,73	1 095,39	52,16	41,14	18,61	123,32	3,67	5,38		





2024. 04. 24. szerda													
2024. 04. 25. csütörtök													
2024. 04. 24. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Gyümölcsös müzli	221,13	0,00	1,35	1,05	0,29	9,45	1,80	0,02		
			Vaj 100g háromnegyed zsíros	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		
		T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		E	Májfelfújt bölcsi	716,78	171,48	10,63	7,59	1,51	14,81	0,11	0,35		
			Karfiolfőzelék mir. bölcsi	521,91	124,86	6,46	4,50	1,10	14,49	0,00	1,08		
		U	Sajtkrém féلزsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
			Zsemle rozsos	530,03	126,80	4,38	0,70	0,21	24,64	0,44	0,59		
			Sárgarépa friss	16,81	4,02	0,12	0,02	0,00	0,81	0,00	0,03		
	Összesen:	3 275,95	730,81	34,55	22,55	6,29	106,75	4,46	3,15				
2024. 04. 25. csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
			Pulyka felvágott	106,26	25,42	3,91	0,64	0,21	0,97	0,00	0,00		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	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	0,41		





2024. 04. 25. csütörtök												
(00480) Gyermek (1-3 év)												
E	Zsemlegombóc bölcsei	1 455,32	348,16	12,25	6,88	0,87	58,68	0,17	0,70			
U	Tavaszi túrókrém B*	133,44	31,92	2,84	1,74	1,13	1,17	0,76	0,35			
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60			
	Összesen:	4 140,40	990,52	42,60	25,39	6,53	143,31	7,29	2,72			
2024. 04. 26. péntek												
(00480) Gyermek (1-3 év)												
R	Tej 1,5dl bölcsei	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10			
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64			
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
E	Panírozott halrudak bölcsei	764,24	182,83	5,58	12,58	1,06	10,92	0,00	0,00			
	Zöldséges bulgur*O	963,38	230,47	15,86	7,63	2,02	26,08	0,00	0,52			
U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18			
	Banánkenyér	1 105,54	264,48	4,70	9,99	5,02	34,08	10,47	0,22			
	Összesen:	4 481,57	1 066,25	40,76	42,01	14,98	126,53	24,77	1,84			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

