



Tételes étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.10. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsi*	495,00	118,42	4,02	3,74	2,67	16,99	12,79	0,17		
	Vaj 100g-os	31,52	7,54	0,01	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00		
	Kalács kakaós	583,53	139,60	4,66	2,11	1,35	21,80	1,42	0,34		
	T Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	E Majorannás Csmell csíkok B*	468,77	112,15	14,87	5,53	0,71	0,59	0,00	1,49		
	Zöldbabfőzelék kefires bölcsi	816,89	156,60	8,36	5,78	1,28	22,24	0,45	0,13		
	U Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
	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		
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
	Összesen:	3 432,48	782,34	39,98	24,93	8,85	97,77	15,25	3,42		
2022.01.11. kedd (00480) Gyermekek (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 (jó)	221,13	0,00	1,35	1,05	0,29	9,45	1,80	0,02		
	Sajtkrém bölcsi	576,49	137,92	5,56	12,62	5,47	0,36	0,00	0,59		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		





2022.01.11. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)		T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
2022.01.11. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Húsleves b*	344,88	82,02	6,52	2,16	0,66	9,08	0,00	1,15		
		Rakott burgonya bölcsi	1 669,58	399,42	12,94	20,08	7,08	40,67	2,11	3,64		
		Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
	U	Túrókrém kapros B*	117,69	28,16	2,57	1,65	1,08	0,72	0,72	0,22		
		Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		Összesen:	5 108,06	1 168,64	45,55	43,91	18,30	156,36	12,47	8,53		
2022.01.12. 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		
		Főtt tojás bölcsi	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
		Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
		Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09		
	T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E	Májfelfújt bölcsi	617,68	147,77	9,35	8,12	1,43	9,14	0,00	1,20		
		Brokkoli-karfiolfőz.mir. B*	425,04	101,68	4,84	4,71	1,12	9,83	0,33	0,54		
	U	Kockasajt ízesített 140g 8cikk	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15		
Diós rozsos zsemleB*		686,12	164,14	3,81	9,09	2,40	16,56	0,39	0,49			





22.01.	00480	U	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
			Összesen:	3 248,22	777,08	32,81	36,43	11,68	74,94	8,49	5,88	
2022.01.13. csütörtök	(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	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60	
			Párizsi krém bölcsei	337,61	80,77	2,39	7,84	2,52	0,06	0,00	0,52	
			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	Zabkása B	469,21	112,25	4,21	2,89	1,54	17,12	6,06	0,10	
		E	Húsgombóc bölcsei	745,42	178,33	7,90	7,96	2,74	18,76	0,06	0,07	
			Paradicsom mártás bölcsei	954,53	200,98	4,08	7,89	0,86	34,98	14,99	0,37	
			Tört burgonya féladag bölcsei	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,50	
		U	Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	758,67	181,50	5,16	3,44	1,67	27,64	4,47	0,65	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Összesen:	4 560,77	1 063,71	37,26	31,44	9,62	157,84	32,89	3,38	
		2022.01.14. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsei	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90
	Kukoricapehely (corn flakes)			259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00	
	Margarin Light			106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06	





2022.01.14. péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	<b>R</b>	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	<b>T</b>	Gyümölcsle 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
	<b>E</b>	Fűszeres halfalatok B*	421,53	100,84	12,11	5,67	0,99	0,30	0,00	0,86		
		Mexikói főzelék bölcsi	896,53	214,48	9,80	6,10	2,01	28,92	3,78	1,09		
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	<b>U</b>	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
		Pogácsa kicsi sajtos	729,82	174,60	3,98	4,82	3,24	20,28	2,28	0,72		
		<b>Összesen:</b>	<b>4 444,29</b>	<b>962,67</b>	<b>40,87</b>	<b>26,17</b>	<b>11,01</b>	<b>153,39</b>	<b>29,21</b>	<b>3,48</b>		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

