



Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 13. hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Kefír	193,45	46,28	4,76	0,14	0,08	6,44	0,00	0,42		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E Sertés aprópecsenye B*	707,12	169,17	9,08	13,89	4,48	1,79	0,01	1,01		
	Zöldbabfőzelék kefirés bölcsi	876,13	209,60	8,74	7,70	1,74	25,62	0,29	0,10		
	U Főtt tojás bölcsi	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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		
Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04			
Összesen:		3 590,72	859,03	35,53	28,34	7,92	111,87	18,90	3,05		
2024. 05. 14. 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		
	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		





2024. 05. 14. kedd		(00480) Gyermekek (1-3 év)										
R	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	Sonkás Brokkoli felfújt B*	1 437,96	344,01	22,22	19,68	8,88	19,54	0,13	2,54			
	Tört burgonya bölcsei*	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			
U	Húskrém csirke bölcsei	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. 05. 15. szerda		(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			
	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 bölcsei	716,78	171,48	10,63	7,59	1,51	14,81	0,11	0,35			
	Karfiolfőzelék mir. bölcsei	521,91	124,86	6,46	4,50	1,10	14,49	0,00	1,08			
U	Sárgarépa friss	16,81	4,02	0,12	0,02	0,00	0,81	0,00	0,03			
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18			





2024. 05. 15.	00480	U	Diós rozsos zsemleB*	717,71	171,70	4,87	6,73	2,34	22,86	0,10	0,02		
			Összesen:	3 463,63	775,71	35,04	28,58	8,42	104,97	4,12	2,58		
2024. 05. 16.	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	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		
			Zsemlegombóc bölcsi	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:	4 139,63	990,34	42,60	25,39	6,53	143,31	7,29	2,72				
2024. 05. 17.	(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		
			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		





2024. 05. 17. 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	Panírozott halrudak bölcsi	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

