



Tételes étlap 2021.06.07. - 2021.06.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.06.07. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Fahéjas karamellás tej bölcsei	520,48	124,52	4,50	4,20	3,00	16,97	16,89	0,20		
	Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Fonott kalács	603,59	144,40	4,19	1,95	1,24	24,12	4,02	1,40		
	T Gyümölcsle 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00		
	E Rakott karfiol bulgurral B*	1 197,64	286,52	12,76	17,58	5,99	19,85	0,52	0,92		
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	U Kőrözött túró házi bölcsei*	185,67	44,42	4,26	2,37	1,55	1,45	1,09	0,33		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Retek hónapos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	3 698,10	884,72	31,71	29,79	12,62	116,50	23,00	3,70		
2021.06.08. kedd (00480) Gyermekek (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	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	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		
	T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		





2021.06.08. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	E	Kukoricapelyhes csmeal b	894,28	213,94	15,16	8,12	1,78	19,70	0,00	0,61		
			Finomfőzelék bölcsi	792,83	189,67	8,71	6,51	2,06	23,61	3,68	0,79		
		U	Tojáskrém B*	181,86	43,51	1,41	3,75	1,01	0,26	0,00	0,40		
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Összesen:	4 946,14	1 088,61	38,66	26,97	8,67	124,33	29,71	3,22		
2021.06.09. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsi	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00		
			Főtt virsli bölcsi	377,87	90,40	4,80	8,00	2,40	0,04	0,00	0,76		
			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	Zöldborsó raguleves h.csipet*B	966,22	231,15	12,48	12,86	3,85	15,95	0,00	0,77		
			Túrós palacsinta bölcsi	1 639,64	392,26	18,04	17,95	7,50	38,93	13,30	0,34		
		U	Epres tej B*	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
			Összesen:	5 285,43	1 264,45	51,28	51,03	20,70	138,78	30,72	4,49		





2021.06.10. csütörtök													
2021.06.10. csütörtök	(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		
			Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00		
			Vajkrém ízesített	90,29	21,60	0,50	2,00	1,30	0,40	0,25	0,09		
			Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		E	Tojásfasirt B*	737,64	176,47	6,30	9,03	1,20	17,10	0,18	1,50		
			Parajfőzelék mir. bölcsi	478,16	114,39	6,20	4,83	1,62	11,37	3,07	0,95		
			Pírtott burgonya 150 g	798,42	191,01	3,75	5,87	0,67	30,00	0,00	1,49		
		U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
	Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	692,21	165,60	3,42	4,27	3,15	19,47	3,20	0,24				
	Összesen:	4 487,66	1 073,61	33,85	33,68	12,32	145,39	30,01	7,66				
2021.06.11. 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		
			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	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
		E	Eszterházy csirkeragu B*	514,80	123,16	13,26	6,16	1,68	3,45	0,50	1,16		





2021.06.11. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Tészta köret Farfalle B.	889,50	212,80	8,50	4,36	0,67	34,65	0,00	0,84		
	U	Húskrém csirke bölcsi	330,76	79,13	4,17	6,73	1,52	0,38	0,00	0,99		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		Újhagyma csomó 12%	13,50	3,23	0,18	0,02	0,00	0,73	0,00	0,00		
		Összesen:	4 447,20	1 063,92	48,99	31,76	11,94	140,50	8,61	5,23		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

