



Tételes étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.06.28. hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsei*	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 Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E Sárgarépás húspogácsa Bölcsei	725,09	173,47	8,65	10,69	3,37	10,29	0,13	0,87		
	Petrezselymes bföz bölcsei	920,18	220,14	5,25	5,93	1,90	35,55	0,66	0,82		
	U Főtt tojás bölcsei	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
	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		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	Összesen:	3 705,42	886,47	30,67	29,25	11,27	118,18	15,49	3,16		
2021.06.29. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Tej 1,5dl bölcsei	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
	Gyümölcsös müzli	221,13	0,00	1,35	1,05	0,29	9,45	1,80	0,02		
	Sárgarépás szendvicsskrém B*	258,73	61,90	3,80	4,58	2,61	1,02	0,00	0,37		
	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		





2021.06.29. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)		T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01				
2021.06.29. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Bundázott halfalatok b	846,34	202,47	24,53	3,17	1,01	18,82	0,00	1,16					
		Zöldborsófőzelék mir. bölcsi*	977,52	233,86	14,33	5,54	2,01	31,04	4,00	0,73					
		U Kakaós csiga(tészta túrós) *B	1 204,63	288,19	7,61	11,41	2,70	38,44	20,64	0,22					
		Összesen:	4 637,45	1 056,54	61,44	30,90	11,76	143,94	33,82	3,50					
2021.06.30. 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					
		Tojásrántotta bölcsi	416,52	99,64	5,40	8,51	1,66	0,24	0,00	0,63					
		Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09					
	T	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00					
	E	Paradicsom leves B*	632,77	151,38	3,08	5,29	0,57	22,66	8,74	0,78					
		Tavaszi rizeshús bölcsi	1 228,12	293,81	15,18	9,64	2,12	36,14	0,00	1,14					
		Uborka saláta B*	59,58	14,25	0,36	0,04	0,00	3,11	2,50	0,21					
	U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23					
		Diós rozsos zsemleB*	686,12	164,14	3,81	9,09	2,40	16,56	0,39	0,49					
		Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04					
	Összesen:	4 393,71	1 051,11	41,31	42,12	12,60	123,14	19,72	6,81						





2021.07.01. 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		
	Párizsi baromfi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
	Vajkrém natur	90,29	21,60	0,50	2,00	1,30	0,40	0,25	0,09		
	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	Gyümölcslé 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00		
E	Lecsós pulykatokány bölcsei	739,99	177,03	11,20	12,36	2,41	5,00	0,00	3,06		
	Zabgaluska b	752,43	180,01	7,83	2,03	0,21	32,40	0,00	0,52		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
U	Túrós batyu bölcsei	2 002,62	479,09	18,57	19,10	7,90	57,66	22,85	0,33		
	Összesen:	4 907,47	1 174,03	46,93	40,52	13,37	151,93	30,41	5,03		
2021.07.02. 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	0,20		
	Sajtkrém bölcsei	576,49	137,92	5,56	12,62	5,47	0,36	0,00	0,59		
	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		
T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
E	Svéd húsgolyó *B	727,31	174,00	8,31	12,96	3,97	5,82	0,30	0,85		
	Meggy mártás mir. bölcsei	572,12	136,87	0,99	1,60	0,64	28,32	10,93	0,31		





2021.07.02	(00480) Gyermek (1 2 3 4)	E	Tört burgonya féladag bölcsi	293,96	70,33	1,88	0,15	0,02	15,00	0,00	0,50	
		U	Virslis kifli *B	1 173,07	280,64	12,03	11,01	3,28	33,34	2,63	1,40	
			Összesen:	4 786,67	1 050,47	39,22	43,27	16,42	146,60	20,76	4,32	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

