



Tételes étlap 2022.06.27. - 2022.07.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.06.27. hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsei*	518,88	124,13	4,55	3,74	2,02	17,93	6,65	0,15		
	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 Sárgarépas 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:	3 729,30	892,18	31,20	29,25	10,62	119,12	9,35	3,14		
2022.06.28. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Tej 1,5dl bölcsei	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Gyümölcsös müzli (jó)	221,13	0,00	1,35	1,05	0,29	9,45	1,80	0,02		
	Sárgarépas 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		





2022.06.28. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
	E	Bundázott halfalatok b	682,34	163,24	16,29	2,48	0,69	18,82	0,00	0,61			
		Zöldborsófőzelék mir. bölcsi*	873,59	208,99	13,24	4,75	1,19	27,76	0,00	0,29			
	U	Kakaós csiga(tészta túrós) *B	1 236,55	295,83	9,85	14,02	4,21	32,24	12,91	0,23			
	Összesen:	4 428,32	1 006,51	54,95	32,03	11,41	135,51	15,19	2,49				
2022.06.29. szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsi	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
		Tojásrántotta bölcsi	416,52	99,64	5,40	8,51	1,66	0,24	0,00	0,63			
		Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64			
	T	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00			
	E	Paradicsom leves B*	398,99	95,45	2,33	3,17	0,32	14,26	4,00	0,65			
		Tavaszi rizeshús bölcsi	1 228,12	293,81	15,18	9,64	2,12	36,14	0,00	0,36			
		Uborka saláta B*	59,58	14,25	0,36	0,04	0,00	3,11	2,50	0,11			
	U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23			
		Diós rozsos zsemleB*	687,32	164,43	3,84	9,09	2,37	16,61	0,08	0,49			
		Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04			
	Összesen:	4 069,30	973,50	40,49	39,44	11,46	111,74	7,61	3,32				





2022.06.30. csütörtök											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Csipkebogyótea bölcsei	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	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	Gyümölcsle 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00		
E	Lecsós pulykatokány bölcsei	566,57	135,54	10,96	8,63	1,99	3,34	0,00	0,30		
	Zabgaluska b	752,17	179,95	7,82	2,03	0,21	32,39	0,00	0,22		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
U	Túrós batyu bölcsei	1 471,90	352,13	13,35	14,21	4,86	42,30	9,89	0,24		
	Összesen:	4 175,21	998,86	41,46	31,90	9,91	133,24	15,80	1,88		
2022.07.01. péntek											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Tej 1,5dl bölcsei	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Sajtkrém bölcsei	576,49	137,92	5,56	12,62	5,47	0,36	0,00	0,59		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	94,67	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	728,48	174,28	8,34	12,96	3,94	5,87	0,00	0,41		
	Meggy mártás mir. bölcsei	500,24	119,67	0,91	1,54	0,64	24,40	8,14	0,02		





2022.07.01	(00480) Gyermek (12 fős)	E	Tört burgonya féladag bölcsi	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,20		
		U	Virslis kifli *B	1 011,49	241,98	10,58	8,71	2,61	30,30	0,50	0,83		
			Összesen:	4 483,27	1 072,54	37,69	40,86	14,99	135,74	8,64	2,69		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

