



Tételes étlap 2022.07.04. - 2022.07.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.07.04. hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Fahéjas karamellás tej bölcsei	547,36	130,95	5,10	4,20	2,28	18,02	9,99	0,17		
	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:	3 724,98	891,15	32,31	29,79	11,90	117,55	16,10	3,67		
2022.07.05. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Csipkebogyótea bölcsei	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Kefír 140 gr	246,62	59,00	0,00	3,00	0,00	4,40	4,20	0,10		
	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	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01		





2022.07.05. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	E	Kukoricapelyhes csmeal b	824,11	197,15	15,16	6,26	1,57	19,70	0,00	0,32		
			Finomfőzelék bölcsi	710,13	169,89	8,45	5,54	1,57	21,16	0,00	0,48		
		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	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		
			Összesen:	3 505,23	838,57	34,16	22,62	5,03	117,48	22,14	2,54		
2022.07.06. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
			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		
			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	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01		
		E	Zöldborsós raguleves *B	693,32	165,87	8,93	9,75	2,83	10,25	0,00	0,53		
			Túrós palacsinta bölcsi	1 461,27	349,59	17,70	15,58	7,02	34,15	9,63	0,18		
		U	Tej 1,5dl bölcsi	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Kalocsai Rúd	452,70	108,30	3,19	1,47	0,96	17,88	1,37	0,74		
			Összesen:	4 123,22	986,42	42,95	38,09	15,44	112,67	16,76	2,69		





2022.07.07. csütörtök												
(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			
	Kukoricapehely (corn flakes)	173,10	41,41	0,46	0,98	0,44	7,59	0,00	0,00			
	Vajkrém ízesített	90,29	21,60	0,50	2,00	1,30	0,40	0,25	0,09			
	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			
	T	Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01		
	E	Tojásfasirt B*	604,45	144,60	5,51	8,01	1,08	12,34	0,12	0,58	 	
		Parajfőzelék mir. bölcsi	458,22	109,62	5,65	4,72	1,29	10,99	0,00	0,33	 	
		Pírtott burgonya 100 g	532,98	127,51	2,50	3,93	0,45	20,00	0,00	0,11		
	U	Natúr joghurt 140g	426,78	102,10	7,88	2,63	1,58	10,56	0,00	0,26		
Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa		688,87	164,80	4,40	9,60	3,15	15,20	0,88	0,68			
Összesen:		4 040,03	966,51	37,28	37,08	11,71	117,60	1,73	3,02			
2022.07.08. péntek												
(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			
	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			
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78			
T	Banán	394,89	94,47	1,17	0,09	0,00	21,78	0,00	0,05			





2022.07.08. péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	E	Eszterházy csirkeragu B*	464,59	111,15	13,14	5,15	1,57	2,85	0,50	0,35		
		Tészta köret Farfalle B.	760,72	181,99	6,80	4,78	0,68	27,72	0,00	0,77		
	U	Harcspástétom különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		Újhagyma csomó 12%	13,50	3,23	0,18	0,02	0,00	0,73	0,00	0,00		
		Összesen:	3 512,63	840,34	41,17	23,60	9,08	112,87	1,46	3,45		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

