



Tételes étlap 2021.07.12. - 2021.07.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.07.12. hétfő (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	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E Húspuding bölcsei*	903,73	213,29	11,01	13,42	4,44	12,40	0,15	1,30		
	Tökfőzelék mir. bölcsei	748,21	179,00	3,83	2,35	0,91	15,75	1,92	0,40		
	U Tavaszi túrókrém B*	137,03	32,78	2,94	1,79	1,16	1,20	0,78	0,35		
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
	Összesen:	3 516,42	838,34	33,06	26,48	11,78	94,41	11,69	3,98		
2021.07.13. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Csipkebogyótea bölcsei	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00		
	Natúr joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
	Zalaikrém házi bölcsei	362,40	86,70	4,85	7,20	3,11	0,62	0,38	0,80		
	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	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		





2021.07.13. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)													
E	Zellerkrémleves (friss) bölcsi	731,93	175,10	2,95	12,02	2,64	13,34	0,35	0,48				
	Húsos rakott burgonya bölcsi	1 471,77	349,19	12,06	17,61	5,38	35,30	0,31	2,11				
	Húskrém csirke bölcsi	330,76	79,13	4,17	6,73	1,52	0,38	0,00	0,99				
	Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23				
Összesen:		6 449,41	1 540,01	44,93	54,29	17,88	144,05	16,01	7,39				
2021.07.14. 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			
		Gyümölcsös müzli	221,13	0,00	1,35	1,05	0,29	9,45	1,80	0,02			
		Kuglóf, kakaós	302,63	72,40	2,00	0,94	0,61	12,47	3,27	0,15			
	T	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00			
	E	Halfasírt bölcsi*	950,75	227,45	15,00	13,40	3,15	11,35	0,13	1,65			
		Csőbensült karf. és brokkoli*B	943,19	196,52	11,15	12,96	4,95	15,80	0,29	3,39			
	U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23			
		Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18			
		Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04			
		Összesen:	4 285,13	943,12	46,80	38,19	14,91	118,87	14,29	6,86			





2021.07.15. csütörtök											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Tejeskávé bölcsi	431,84	103,31	4,04	3,75	2,68	13,18	12,93	0,18		
	Tojásos tonhalpástétom*B	398,70	95,38	7,02	7,14	1,96	17,96	0,00	0,13		
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
	Újhagyma 12% db	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
T	Gyümölcslé 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
E	Grill csirkemell bölcsi	383,70	91,79	14,84	3,39	0,47	0,37	0,00	0,61		
	Őszibarack mártás bölcsi	615,43	147,23	2,30	3,07	0,93	26,58	10,59	0,13		
	Tört burgonya féladag bölcsi	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,50		
U	Túrópogácsa B	740,60	177,18	6,23	6,80	2,07	22,55	0,92	0,70		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 884,57	929,32	42,02	26,22	8,69	142,94	24,90	2,91		
2021.07.16. 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		
	Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
	Kifli, vajás	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
E	Rántott csirkemáj B*	1 138,52	272,37	19,02	11,95	2,00	21,87	0,00	0,64		





2021.07.16. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Párolt rizs kuk.B*	613,93	146,87	3,41	2,97	0,36	26,46	0,00	0,50		
		Vegyes friss saláta bölcsi	82,91	19,84	0,66	0,10	0,02	3,96	1,00	0,35		
	U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
		Répatorta	1 352,03	323,45	4,67	18,61	3,80	33,86	15,98	0,97		
		Összesen:	4 967,23	1 188,33	44,66	42,88	11,09	151,38	41,61	3,81		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

