



Tételes étlap 2022.07.11. - 2022.07.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.07.11. hétfő (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		
	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	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01		
	E Húspuding bölcsi*	903,67	216,19	11,01	13,42	4,44	12,40	0,15	0,52		
	Tökfőzelék mir. bölcsi	748,21	179,00	3,83	2,35	0,91	15,75	1,92	0,30		
	U Tavaszi túrókrém B*	133,44	31,92	2,84	1,74	1,13	1,17	0,76	0,35		
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
	Összesen:	3 525,11	843,33	33,52	26,39	11,03	94,73	4,77	3,07		
2022.07.12. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Natúr joghurt 140g	426,78	102,10	7,88	2,63	1,58	10,56	0,00	0,26		
	Zalaikrém házi bölcsi	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		





2022.07.12. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)														
E	Zellerkrémleves (friss) bölcsei	731,93	175,10	2,95	12,02	2,64	13,34	0,35	0,48					
	Húsos rakott burgonya bölcsei	1 471,72	352,09	12,06	17,61	5,38	35,30	0,31	2,11					
	U	Húskrém csirke bölcsei	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:		5 356,02	1 281,35	48,33	52,72	16,66	146,23	7,64	7,44				
2022.07.13. szerda (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				
		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 bölcsei*	950,75	227,45	15,00	13,40	3,15	11,35	0,13	1,65				
		Csőbensült karf. és brokkoli*B	942,61	225,50	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:		4 311,43	978,53	47,40	38,19	14,19	119,92	7,39	6,83			





2022.07.14. csütörtök													
(00480) Gyermek (1-3 év)													
2022.07.14. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tejeskávés bölcse	455,84	109,05	4,58	3,75	2,04	14,12	6,77	0,15		
			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	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
		E	Grill csirkemell bölcse	383,70	91,79	14,84	3,39	0,47	0,37	0,00	0,61		
			Őszibarack mártás bölcse	615,43	147,23	2,30	3,07	0,93	26,58	10,59	0,13		
			Tört burgonya félada bölcse	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,20		
		U	Túrópogácsa B	743,29	177,82	6,29	6,80	2,00	22,65	0,23	0,70		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 911,26	935,70	42,62	26,22	7,98	143,98	18,05	2,58				
2022.07.15. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcse	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			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, vajas	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		





2022.07.15. 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	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
		Répatorta	1 352,03	323,45	4,67	18,61	3,80	33,86	15,98	0,97	
		Összesen:	5 025,46	1 202,26	45,43	45,58	12,19	147,68	31,46	3,88	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

