



Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 08. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsei*	519,04	124,17	4,55	3,75	2,03	18,02	6,67	0,15		
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	31,52	7,54	0,01	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00		
	Kalács kakaós	565,14	135,20	3,32	3,04	1,40	23,60	3,92	0,28		
	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, csészés 32% zsírt.	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:		3 711,07	887,82	29,86	30,19	10,68	121,01	11,87	3,08		
2024. 07. 09. kedd (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Tej 1,5dl bölcsei	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	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		





2024. 07. 09. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)		T	Körte	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01	
2024. 07. 10. szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Bundázott halfalatok b	963,56	230,52	16,30	9,91	1,54	18,82	0,00	0,42		
		Zöldborsófőzelék mir. bölcsi*	873,35	208,94	13,24	4,75	1,19	27,76	0,00	0,29		
		U Kakaós csiga(tésztában túró)*B	858,47	205,38	8,70	7,78	2,90	24,33	5,96	0,16		
	Összesen:	4 308,46	977,84	53,77	33,19	10,95	126,40	8,24	2,23			
2024. 07. 10. szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
		Tojásrántotta bölcsi	346,36	82,86	5,40	6,66	1,45	0,24	0,00	0,14		
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	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, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
		Zsemle rozsos	530,03	126,80	4,38	0,70	0,21	24,64	0,44	0,59		
		Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
	Összesen:	3 868,01	925,35	39,90	28,99	8,73	123,37	8,72	2,95			





2024. 07. 11. csütörtök											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Csipkebogyótea bölcsei	87,99	21,05	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 natúr, 20% zsír.	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		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
T	Gyümölcsle 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
E	Leccsós pulykatokány bölcsei	566,67	135,57	11,88	9,18	1,99	3,39	0,38	0,59		
	Zabgaluska b	752,17	179,95	7,82	2,03	0,21	32,39	0,00	0,22	 	
U	Tej 1,5dl bölcsei	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Túrós batyu	1 255,13	300,27	10,44	5,76	0,00	49,59	0,00	0,72		
	Összesen:	4 091,02	978,71	43,75	27,68	7,31	136,70	6,11	3,03		
2024. 07. 12. péntek											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Tej 1,5dl bölcsei	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Sajtkrém bölcsei	569,88	136,34	5,54	12,62	6,87	0,36	0,00	0,51	 	
	Kenyer teljes kiörlesú, szel.	388,16	92,86	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	394,89	94,47	1,17	0,09	0,00	21,78	0,00	0,05		
E	Svéd húsgolyó *B	728,45	174,27	8,34	12,96	3,94	5,87	0,00	0,41	 	
	Meggy mártás mir. bölcsei	501,23	119,91	0,91	1,56	0,64	24,53	8,17	0,02	 	





2024. 07. 12.	(00480) Gyermek (1 2 3 4 5)	E	Tört burgonya féladag bölcsi	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10		
		U	Virslis kifli *B	1 010,33	241,70	10,57	8,71	2,83	30,30	0,50	0,82		
			Összesen:	4 205,00	1 005,97	36,88	40,82	16,61	121,35	8,67	2,47		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

