



Tételes étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.07.19. hétfő (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		
	Gabonagolyó kakaós	238,14	56,97	1,50	0,30	0,06	12,00	3,74	0,12		
	Teljes kiőrlésű sajtos csomó	779,57	186,50	5,00	3,13	1,75	29,51	4,91	0,43		
	T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E Itáliai sült halfalatok *B	1 005,03	240,44	16,20	11,69	1,81	17,39	0,00	1,33	 	
	Cukkinis sárgarépa főz *B	411,99	98,56	2,85	3,44	0,41	13,75	0,00	0,82	 	
	U Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32	 	
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
	Retek hónapos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:		3 585,85	857,86	37,41	26,05	8,14	110,83	16,15	3,87	
2021.07.20. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Kakaó bölcsi	608,35	145,54	4,64	4,51	3,11	21,39	20,97	0,17	 	
	Főtt tojás bölcsi	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		
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	Újhagyma 12% db	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	T Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		





2021.07.20. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)													
E	Túrós húsgombóc bölcsei	1 023,36	244,82	11,83	16,54	4,81	11,88	0,43	0,46				
	Paradicsom mártás bölcsei	954,53	200,98	4,08	7,89	0,86	34,98	14,99	0,37				
	Tört burgonya féladag bölcsei	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,50				
U	Teljes kiőrlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44				
	Összesen:	5 724,90	1 342,21	38,92	49,11	19,98	169,53	40,84	2,71				
2021.07.21. szerda (00480) Gyermek (1-3 év)													
R	Csipkebogyótea bölcsei	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00				
	Kefír 140 gr	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18				
	Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	758,67	181,50	5,16	3,44	1,67	27,64	4,47	0,65				
T	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00				
E	Kassai burg.leves B*	598,61	143,21	9,48	8,00	2,25	7,99	0,28	0,74				
	Tejbekeles, Kakaós porcukor B*	797,01	190,67	6,13	4,51	2,75	31,13	13,01	0,16				
	Őszibarack	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01				
U	Sonkakrém házi bölcsei	103,96	24,87	2,40	1,19	0,60	1,13	0,27	0,57				
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56				
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04				
	Összesen:	4 811,91	1 151,17	34,24	23,77	10,42	124,65	31,78	2,91				





2021.07.22. csütörtök													
2021.07.23. péntek													
2021.07.22. csütörtök	(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		
			Párizsi baromfi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
			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		
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	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	Csirkepaprikás B*	543,35	129,99	9,92	9,17	1,97	1,75	0,33	0,91		
			Tészta köret Farfalle B.	889,50	212,80	8,50	4,36	0,67	34,65	0,00	0,84		
			Vegyes friss saláta bölcsi	82,91	19,84	0,66	0,10	0,02	3,96	1,00	0,35		
		U	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
	Összesen:	4 414,96	1 056,22	42,32	32,48	12,06	138,87	22,07	4,22				
2021.07.23. 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		
			Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00		
			Petrezselymes ráma B*	213,69	51,12	0,01	5,00	1,40	0,02	0,00	0,12		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
			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		





2021.07.23. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Zabpelyhes-sajtos fasírt B	866,09	207,20	13,10	10,75	2,71	14,26	0,00	0,83				
		Kelkáposzta főzelék bőlcsei	590,64	141,30	6,20	3,31	0,37	21,31	0,00	0,60				
	U	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30				
		Magvas kenyér	538,38	128,80	4,70	1,01	0,21	24,44	0,58	0,76				
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00				
		Összesen:	3 749,11	896,92	35,67	29,21	10,08	118,78	9,14	3,39				

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

