



Tételes étlap 2022.07.18. - 2022.07.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.07.18. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsi	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			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	Kenőmájás	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:		3 612,73	864,29	38,01		7,42	111,88	9,25	3,84			
2022.07.19. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Kakaó bölcsi	631,65	151,11	5,16	4,51	2,49	22,30	14,99	0,15	 	
			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	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		





2022.07.19. 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	0,20				
	U Teljes kiőrlésű sajtos csiga	752,40	180,00	3,88	7,19	4,86	14,86	1,90	0,22				
Összesen:		4 776,41	1 115,30	34,91		14,51	143,48	32,97	2,15				
2022.07.20. szerda (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				
	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*	818,52	195,82	6,61	4,51	2,17	31,97	7,49	0,14				
	Őszibarack	80,96	19,37	0,40	0,50	0,00	3,00	0,00	0,00				
	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:		3 478,95	832,29	30,12		6,90	118,79	22,37	2,80				





2022.07.21. 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			
	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.	760,72	181,99	6,80	4,78	0,68	27,72	0,00	0,77		
		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	668,80	160,00	5,17	3,61	2,09	23,51	6,68	0,31		
Alma		145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	Összesen:	3 644,26	871,84	36,06		9,26	109,49	8,49	3,82			
2022.07.22. 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			
	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			





2022.07.22. péntek (00480) Gyermekek (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	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68		
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		Összesen:	3 748,41	896,75	35,33		9,31	116,99	1,66	3,28		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

