



Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

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. 15. hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Fahéjas karamellás tej bölcsi	546,74	130,80	5,10	4,20	2,28	18,02	9,99	0,17		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Fonott kalács	603,59	144,40	4,19	1,95	1,24	24,12	4,02	1,40		
	T Gyümölcsle 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00		
	E Rakott karfiol bulgurral B*	1 197,68	286,52	13,06	17,75	5,99	19,87	0,64	1,02		
	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00		
	U Kőrözött túró házi bölcsi*	184,01	44,02	4,25	2,37	1,55	1,37	1,09	0,33		
	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		
	Összesen:	3 759,78	899,46	33,44	30,18	11,96	118,47	16,22	3,76		
2024. 07. 16. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	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		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	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		
	T Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01		





2024. 07. 16. kedd											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
E	Kukoricapelyhes csmeal b	803,95	192,33	15,74	4,92	0,91	20,92	1,84	0,70		
	Finomfőzelék bölcsi	709,80	169,81	8,45	5,54	1,57	21,16	0,00	0,48		
U	Tojáskrém B*	181,86	43,51	1,41	3,75	1,01	0,26	0,00	0,11		
	Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
	Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	Összesen:	3 463,80	828,66	34,80	21,28	4,36	117,79	23,98	2,63		
2024. 07. 17. szerda											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
T	Sárgadinnye	14,21	3,40	0,08	0,02	0,00	0,79	0,79	0,00		
E	Zöldborsós raguleves *B	693,32	165,87	8,93	9,75	2,83	10,25	0,00	0,53		
	Túrós palacsinta bölcsi	1 461,09	349,54	17,70	15,58	7,02	34,15	9,63	0,18		
U	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Pogácsa sajtos 80 gr	682,18	163,20	3,40	4,13	3,09	19,88	3,30	0,23		
	Összesen:	4 164,63	990,44	42,94	40,53	17,56	104,36	19,48	2,17		





2024. 07. 18. csütörtök											
(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		
	Kukoricapehely (corn flakes)	163,02	39,00	0,75	0,31	0,11	8,20	0,92	0,19		
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	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		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	T Görögdinnye	130,10	31,13	0,50	0,20	0,00	6,50	0,00	0,01		
	E Tojásfasírt B*	604,45	144,60	5,51	8,01	1,08	12,34	0,12	0,58	 	
	Parajfőzelék mir. bölcsi	457,95	109,56	5,65	4,72	1,29	10,99	0,00	0,33	 	
	Pírtott burgonya 100 g	532,98	127,51	2,50	3,93	0,45	20,00	0,00	0,11		
	U Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14		
Briós cukor nélkül 100g	723,14	173,00	4,15	4,00	1,80	33,00	6,00	0,38			
Összesen:		3 855,57	922,39	34,06	29,98	9,85	129,57	11,13	2,79		
2024. 07. 19. péntek											
(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		
	Trappista sajt, zsíros, félkem	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	 	
	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		
T Banán	394,89	94,47	1,17	0,09	0,00	21,78	0,00	0,05			





2024. 07. 19. péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	E	Eszterházy csirkeragu B*	464,59	111,15	13,14	5,15	1,57	2,85	0,50	0,35					
		Tészta köret Farfalle B.	760,72	181,99	6,80	4,78	0,68	27,72	0,00	0,77					
	U	Harcspástétom 130g	181,35	43,39	0,00	3,95	0,53	0,77	0,03	0,20					
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78					
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00					
		Összesen:	3 710,70	887,73	41,43	27,59	9,61	114,17	1,49	3,65					

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

