



Tételes étlap 2024.07.22. - 2024.07.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 22. hétfő (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		
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
	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*	901,69	215,71	11,00	13,42	4,86	12,40	0,15	0,49		
	Tökfőzelék mir. bölcsi	783,30	187,39	3,83	3,28	1,01	15,75	1,92	0,10		
	U Tavaszi túrókrém B*	133,44	31,92	2,84	1,74	1,13	1,17	0,76	0,35		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
Összesen:	3 440,39	823,05	32,09	26,63	9,46	91,53	4,11	2,68			
2024. 07. 23. 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		
	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14		
	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		





2024. 07. 23. 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	1 574,13	376,59	11,82	21,08	7,03	34,03	0,29	2,08					
	U	Húskrém csirke bölcsei	348,11	83,28	4,16	7,32	2,73	0,38	0,00	0,06				
		Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23				
Összesen:		5 269,55	1 260,66	44,68	56,11	19,34	138,32	10,98	6,36					
2024. 07. 24. szerda (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				
		Gyümölcsös müzli	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	936,00	223,92	11,13	12,96	6,35	15,80	0,29	3,31				
	U	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10				
		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:	4 289,58	973,30	46,13	37,94	15,34	120,94	7,66	6,62				





2024. 07. 25. csütörtök											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Tejeskávés bölcse	455,29	108,92	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	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	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	616,00	147,37	2,30	3,08	0,93	26,65	10,61	0,13		
	Tört burgonya félada bölcse	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10		
	U Túrópogácsa B	739,26	176,86	6,28	6,80	2,84	22,65	0,23	0,65		
	Görögdinnye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02		
Összesen:		3 900,45	933,12	41,57	25,37	8,29	147,21	17,81	2,44		
2024. 07. 26. péntek											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Tej 1,5dl bölcse	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Margarin, csészés 32% zsír.	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 Sárgadinnye	14,21	3,40	0,08	0,02	0,00	0,79	0,79	0,00		
E Rántott csirkemáj B*	1 138,52	272,37	19,02	11,95	2,00	21,87	0,00	0,64			





2024. 07. 26. 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 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
		Répatorta	1 343,24	321,35	4,64	18,61	5,66	33,86	15,98	0,86	
		Összesen:	4 808,76	1 150,42	45,08	45,30	14,05	136,47	32,25	3,76	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

