



Tételes étlap 2023.09.25. - 2023.10.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 09. 25. hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Fahéjas karamellás tej bölcsei	547,36	130,95	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 kelkáposzta Bölcsei	964,02	230,63	15,26	10,53	3,25	19,24	0,66	0,82		
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	U Kőrözött túró házi bölcsei*	185,67	44,42	4,26	2,37	1,55	1,45	1,09	0,33		
	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:	3 509,63	839,63	35,17	22,77	9,16	117,60	16,24	3,61		
2023. 09. 26. kedd (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		
	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	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		





2023. 09. 26. kedd														
(00480) Gyermekek (1-3 év)														
E	Sajtos húspogácsa bölcsi	1 748,73	418,36	27,87	8,27	2,63	56,64	0,95	2,77					
	Vegyes zöldségfőzelék *B	861,97	206,21	8,28	5,70	1,62	29,86	0,00	0,88					
	U	Főtt tojás bölcsi	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				
		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:		4 637,35	1 109,42	48,09	25,98	6,44	162,77	23,09	5,12					
2023. 09. 27. szerda														
(00480) Gyermekek (1-3 év)														
R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00					
	Főtt virsli bölcsi	377,87	90,40	4,80	8,00	2,40	0,04	0,00	0,76					
	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	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01					
E	Palócleves mir B	777,30	185,96	8,39	12,04	3,96	10,57	0,44	1,18					
	Aranygaluska bölcsi*	1 518,69	286,85	10,98	12,79	3,22	50,66	11,00	0,12					
	Vaniliasodó bölcsi	367,94	88,02	3,42	1,50	0,81	15,16	6,49	0,13					
U	Húskrém csirke bölcsi	330,76	79,13	4,17	6,73	1,52	0,38	0,00	0,99					
	Rozskocka	336,60	80,53	2,34	1,26	0,21	14,10	0,12	0,42					





2023. 09. 27		00480											
2023. 09. 28. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	U	Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
		Összesen:			4 605,35	1 025,29	39,90	43,40	12,29	135,35	23,71	4,44	
		R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	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		
			Vajkrém ízesített 25% zsírt.	90,29	21,60	0,50	2,00	1,30	0,40	0,25	0,09		
			Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		T	Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	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	458,22	109,62	5,65	4,72	1,29	10,99	0,00	0,33	 	
	Pírtott burgonya 150 g	798,42	191,01	3,75	5,87	0,67	30,00	0,00	1,49				
U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18				
	Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50				
Összesen:			5 057,91	1 210,02	36,54	47,02	15,98	152,69	18,73	6,12			
2023. 09. 29. 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		
			Kockasajt ízesített, félzs. 17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		





2023. 09. 29. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	R	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	
	E	Sütőtökös vadas pulykatokány*B	1 085,80	259,76	17,06	11,74	3,66	20,92	0,54	0,95	
		Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,67	
	U	Pirog B*	1 680,21	401,97	17,98	20,24	7,61	36,91	0,08	1,17	
		Összesen:	5 400,94	1 292,09	55,65	43,63	15,94	166,64	1,53	3,79	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

