



Tételes étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.10.03. hétfő (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		
	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
	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 Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	E Húspuding bölcsi*	903,67	216,19	11,01	13,42	4,44	12,40	0,15	0,52		
	Burgonyapüré bölcsi*	892,29	213,47	4,90	7,04	2,12	31,80	0,00	0,63		
	Párolt káposztaB*	285,10	68,21	1,90	2,77	0,32	8,53	1,80	0,92		
	U Tavaszi túrókrém B*	133,44	31,92	2,84	1,74	1,13	1,17	0,76	0,35		
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
	Összesen:	4 044,93	967,69	36,53	33,79	12,56	125,01	4,65	4,32		
2022.10.04. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Natúr joghurt 140g	426,78	102,10	7,88	2,63	1,58	10,56	0,00	0,26		
	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		





2022.10.04. kedd												
2022.10.05. szerda												
2022.10.04. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	T	Őszibarack	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01	
		E	Zabgaluskás leves O*	411,79	98,51	3,12	4,72	0,57	10,65	0,00	0,42	
			Bolognai Spagetti b	1 612,31	366,01	17,12	16,75	5,41	41,15	0,00	0,89	
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
		U	Májpástétom bölcsi	251,08	60,07	3,40	4,48	0,99	0,92	0,00	0,87	
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
			Összesen:	5 403,61	1 273,02	57,55	48,29	14,09	148,79	6,98	6,08	
2022.10.05. szerda	(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	
			Gyümölcsös müzli (jó)	221,13	0,00	1,35	1,05	0,29	9,45	1,80	0,02	
			Briós cukor nélkül 100g	752,40	180,00	5,28	2,35	1,49	30,27	4,90	0,41	
		T	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00	
		E	Halfasírt bölcsi*	950,75	227,45	15,00	13,40	3,15	11,35	0,13	1,65	
			Csöbentsült karf. és brokkoli*B	942,61	225,50	11,15	12,96	4,95	15,80	0,29	3,39	
		U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18	
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
			Összesen:	4 767,50	1 087,64	50,68	39,66	15,07	137,96	9,02	7,05	





2022.10.06. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tejeskávés bölcse	455,84	109,05	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	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
			Újhagyma 12% db	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		T	Sütőtök	487,62	116,66	2,25	0,90	0,00	24,75	0,00	0,03		
			Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
		E	Grill csirkemell bölcse	383,70	91,79	14,84	3,39	0,47	0,37	0,00	0,61		
			Karalábefőzelék bölcse*	800,59	191,53	4,98	4,97	1,05	16,74	1,44	0,43		
		U	Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
			Répatorta	1 352,03	323,45	4,67	18,61	3,80	33,86	15,98	0,97		
	Összesen:	4 914,26	1 175,65	46,48	43,37	12,09	148,80	37,65	3,15				
2022.10.07. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcse	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Margarin Light	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, vajás	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		





2022.10.07. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	T	Gyümölcslé 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00	
	E	Rántott csirkemáj B*	1 138,52	272,37	19,02	11,95	2,00	21,87	0,00	0,64	
		Rizi-bizi mir. B*	1 089,10	260,55	6,46	5,33	0,61	46,35	0,01	0,37	
		Vegyes friss saláta bölcsi	82,91	19,84	0,66	0,10	0,02	3,96	1,00	0,35	
	U	Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36	
		Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01	
		Összesen:	5 459,37	1 306,08	50,59	45,47	12,74	167,56	4,25	3,96	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

