



Tételes étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.10.11. hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Tej 1,5dl bölcsi	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
	Gabonagolyó kakaós	238,14	56,97	1,50	0,30	0,06	12,00	3,74	0,12		
	Párizsi baromfi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68		
	Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49		
	T Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	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		
	Sütőtököfőzelék bölcsi	972,41	232,63	3,57	6,81	1,00	38,97	0,00	1,06		
	U Kenőmájas	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:		4 461,20	1 067,27	41,91	35,20	10,22	140,40	13,29	4,91		
2021.10.12. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Csipkebogyótea bölcsi	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00		
	Kefír 140 gr	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	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		





2021.10.12. kedd												
(00480) Gyermek (1-3 év)												
R	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	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	E	Túrós húsgombóc bölcsi	1 023,36	244,82	11,83	16,54	4,81	11,88	0,43	0,46		
		Finomfőzelék bölcsi	792,83	189,67	8,71	6,51	2,06	23,61	3,68	0,79		
	U	Reszelt sajt bölcsi	388,61	92,97	6,93	7,03	4,47	0,40	0,00	0,61		
		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		
		Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
Összesen:		5 913,09	1 414,61	46,01	43,42	16,60	136,90	18,34	3,66			
2021.10.13. szerda												
(00480) Gyermek (1-3 év)												
R	Kakaó bölcsi	608,35	145,54	4,64	4,51	3,11	21,39	20,97	0,17			
	Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	758,67	181,50	5,16	3,44	1,67	27,64	4,47	0,65			
T	Sütőtök	487,62	116,66	2,25	0,90	0,00	24,75	0,00	0,03			
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
E	Csirke raguleves B	367,71	87,97	9,31	3,75	0,65	4,03	0,10	1,09			
	Rizsfelfújít b	1 762,10	329,35	11,91	11,60	3,89	66,44	20,98	0,51			
	Vaniliasodó bölcsi	368,90	39,72	3,42	1,50	0,81	15,16	6,49	0,13			
U	Sonkakrém házi bölcsi	103,96	24,87	2,40	1,19	0,60	1,13	0,27	0,57			





2021.10.13	(00480) Gyermek (1-3 év)	U	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:	5 156,03	1 092,77	44,56	27,97	10,89	193,34	53,94	3,76		
2021.10.14. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsi	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Padlizsánkrém	89,76	21,47	1,17	1,37	0,56	1,07	0,17	0,62	 	
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		T	Gyümölcsle 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
		E	Lecsós csirketokány bölcsi	525,07	125,61	12,64	7,66	0,94	1,38	0,00	0,59		
			Galuska köret b	1 072,26	256,52	9,45	8,47	1,25	35,32	0,00	0,86	 	
		U	Édes Túrós buci B*	565,59	135,31	5,89	5,29	1,88	15,89	1,77	0,09	 	
			Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00		
			Összesen:	3 590,54	858,97	39,86	28,25	7,82	109,00	9,32	3,14		
2021.10.15. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsi	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00		
			Vajkrém natur	90,29	21,60	0,50	2,00	1,30	0,40	0,25	0,09		
			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		





2021.10.15. péntek (00480) Gyermek (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 bölcsi	590,64	141,30	6,20	3,31	0,37	21,31	0,00	0,60		
		Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00		
	U	Sajtkrém bölcsi	576,49	137,92	5,56	12,62	5,47	0,36	0,00	0,59		
		Magvas kenyér	538,38	128,80	4,70	1,01	0,21	24,44	0,58	0,76		
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	Összesen:		4 937,72	1 181,28	46,57	40,85	13,89	153,54	8,39	3,65		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

