



Tételes étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.10.10. 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		
	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:	4 488,08	1 073,70	42,51	35,20	9,50	141,45	6,39	4,88		
2022.10.11. 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		
	Kefír 140 gr	246,62	59,00	0,00	3,00	0,00	4,40	4,20	0,10		
	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		





2022.10.11. 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	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	710,13	169,89	8,45	5,54	1,57	21,16	0,00	0,48			
		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:	4 556,89	1 090,17	41,55	40,97	13,17	130,75	10,77	3,27			
2022.10.12. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Kakaó bölcsi	631,65	151,11	5,16	4,51	2,49	22,30	14,99	0,15			
			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			
			Rizsfelfűjt b	1 760,27	421,12	11,91	11,60	3,89	66,44	20,98	0,51			
			Vaniliasodó bölcsi	367,94	88,02	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			





2022.10.12	(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:	5 176,54	1 238,41	45,08	27,97	10,27	194,25	47,96	3,74		
2022.10.13. csütörtök	(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		
			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	Gyümölcslé 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*	566,19	135,45	5,90	5,29	1,87	15,91	1,61	0,09	 	
			Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00		
	Összesen:	3 618,02	865,54	40,47	28,25	7,09	110,07	2,26	3,11				
2022.10.14. péntek	(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		
			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		





2022.10.14. 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	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68			
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00			
Összesen:		4 937,02	1 181,11	46,23	41,80	13,12	151,75	0,91	3,54				
2022.10.15. szombat (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				
	Fonott kalács	754,49	180,50	5,24	2,44	1,55	30,15	5,03	1,75				
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
E	Tarhonyáshús O*	1 453,67	347,77	21,07	12,89	2,86	36,44	0,00	0,75				
	Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23				
U	Pogácsa sajtos 80 gr	682,18	163,20	3,40	4,13	3,09	19,88	3,30	0,23				
Összesen:		3 679,13	880,18	36,52	24,16	9,78	115,33	16,32	4,14				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

