



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 10. 09. 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		
			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, csészés 32% zsírt.	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		
			Sütőtökfőzelék bölcsi	972,41	232,63	3,57	6,81	1,00	38,97	0,00	1,06		
		U	Kenőmájás	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	Retek hónapos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Összesen:		4 347,60	1 040,09	40,51	34,31	8,97	137,95	6,13	4,84			
2023. 10. 10. 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, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		





2023. 10. 10. kedd													
(00480) Gyermek (1-3 év)													
2023. 10. 10. 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	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, 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		
			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		
2023. 10. 11. 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		
			Kalocsai Rúd	452,70	108,30	3,19	1,47	0,96	17,88	1,37	0,74		
		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	1 760,27	421,12	11,91	11,60	3,89	66,44	20,98	0,51		
			Vaniliasodó bölcsi	375,68	89,87	3,42	2,80	1,52	12,66	4,00	0,11		
		U	Sonkakrém házi bölcsi	103,96	24,87	2,40	1,19	0,60	1,13	0,27	0,57		





2023. 10. 11.	(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:	4 878,31	1 167,06	43,11	27,30	10,27	181,99	42,37	3,81		
2023. 10. 12. csütörtök	(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		
			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*	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:	3 617,41	865,39	40,47	28,25	7,09	110,07	2,26	3,11		
2023. 10. 13. 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		
			Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00		
			Vajkrém natúr, 20% zsírt.	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		





2023. 10. 13. 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	569,88	136,34	5,54	12,62	6,87	0,36	0,00	0,51		
		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:		4 929,80	1 179,38	46,21	41,80	14,52	151,75	0,91	3,46		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

