



Tételes étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.10.18. hétfő	(00480) Gyermek (1-3 év)	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsi*	495,00	118,42	4,02	3,74	2,67	16,99	12,79	0,17		
		Vaj 100g-os	31,52	7,54	0,01	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00		
		Kalács kakaós	583,53	139,60	4,66	2,11	1,35	21,80	1,42	0,34		
		T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		E Csirkepörkölt mellből bölcsi	376,83	90,15	10,05	5,07	0,63	0,97	0,00	1,06		
		Petrezselymes bföz bölcsi	920,18	220,14	5,25	5,93	1,90	35,55	0,66	0,82		
		U Tojáskrém B*	181,86	43,51	1,41	3,75	1,01	0,26	0,00	0,40		
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		Póréhagyma	23,12	5,53	0,33	0,05	0,00	0,95	0,00	0,00		
		Összesen:		3 299,18	789,28	30,75	22,50	8,22	109,29	15,36	3,58	
2021.10.19. kedd	(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		
		Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
		Párizsi baromfi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
		Magvas kenyér	538,38	128,80	4,70	1,01	0,21	24,44	0,58	0,76		
		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		





2021.10.19. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	E	Halfasírt bölcsi*	950,75	227,45	15,00	13,40	3,15	11,35	0,13	1,65		
			Finomfőzelék bölcsi	792,83	189,67	8,71	6,51	2,06	23,61	3,68	0,79		
		U	Padlizsánkrém	89,76	21,47	1,17	1,37	0,56	1,07	0,17	0,62		
			Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
			Kefír 140 gr	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
			Összesen:	5 291,09	1 265,80	46,06	38,71	14,57	110,25	18,36	5,37		
2021.10.20. szerda	(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		
			Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	758,67	181,50	5,16	3,44	1,67	27,64	4,47	0,65		
		T	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00		
		E	Csontleves tésztabet.tel bölcs	162,51	38,88	1,80	0,30	0,04	7,12	0,00	1,09		
			Zöldséges lasagne 1-3	2 027,06	484,94	19,50	34,16	12,77	23,48	1,65	1,53		
		U	Sajtkrém bölcsi	576,49	137,92	5,56	12,62	5,47	0,36	0,00	0,59		
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	5 601,65	1 340,11	48,82	59,10	24,45	141,26	13,63	5,19		





2021.10.21. csütörtök											
2021.10.21. péntek											
Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsei	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00	
		Túrókrém petrezselymes bölcsei	35,93	8,60	0,87	0,46	0,31	0,23	0,22	0,20	
		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	Gyümölcsle 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00	
	E	Bazsalikomos csirkemáj B*	407,76	97,55	12,03	4,56	1,14	2,02	0,00	0,59	
		Tökfőzelék mir. bölcsei	748,21	179,00	3,83	2,35	0,91	15,75	1,92	0,40	
	U	Sajtos pogácsa bölcsei	1 551,06	371,07	10,86	23,24	9,14	29,14	0,58	1,10	
		Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
		Összesen:	3 950,22	945,04	34,04	31,87	11,66	107,88	10,03	2,87	
Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsei	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20	
		Virslis omlett bölcsei	600,16	143,58	5,38	11,51	2,60	4,52	0,15	0,28	
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
	T	Őszibarack	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01	
	E	Zöldfűszeres csirkecomb filé*B	529,10	60,06	10,91	5,82	1,24	1,08	0,63	0,64	
		Szilvamártás mir. bölcsei	490,37	117,31	2,11	1,32	0,76	23,62	10,32	0,02	
		Tört burgonya féladag bölcsei	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,50	





2021.10.22	(00480) Gyermek (1 2 3 4 5)	U	Banánkenyér	1 112,15	266,06	4,72	9,99	3,62	34,08	10,47	0,30				
			Natúr joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21				
			Összesen:	5 367,50	1 122,89	38,15	38,72	14,07	113,48	35,19	2,55				

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

