



Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 16. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsi*	518,34	124,00	4,55	3,74	2,02	17,93	6,65	0,15		
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	31,52	7,54	0,01	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00		
	Kalács kakaós	565,14	135,20	3,32	3,04	1,40	23,60	3,92	0,28		
	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	0,11		
	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:	3 304,13	790,46	29,94	23,43	7,62	112,03	11,72	3,21		
2023. 10. 17. kedd (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68		
	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		





2023. 10. 17. 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	709,80	169,81	8,45	5,54	1,57	21,16	0,00	0,48					
U	Padlizsánkrém	89,76	21,47	1,17	1,37	0,56	1,07	0,17	0,62					
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60					
	Kefír 140 gr	246,62	59,00	0,00	3,00	0,00	4,40	4,20	0,10					
	Összesen:	3 821,24	914,16	39,26	36,32	9,84	100,47	4,70	4,83					
2023. 10. 18. szerda		(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					
	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	569,88	136,34	5,54	12,62	6,87	0,36	0,00	0,51					
	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:	5 621,31	1 344,81	49,40	59,10	25,13	142,31	6,73	5,08					





2023. 10. 19. csütörtök											
2023. 10. 20. péntek											
Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsei	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	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	Gyümölcslé 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	783,30	187,39	3,83	3,28	1,01	15,75	1,92	0,10	
	U	Sajtos pogácsa bölcsei	1 537,84	367,90	10,82	23,24	11,94	29,14	0,58	0,45	
		Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
		Összesen:	3 944,23	943,60	34,00	32,80	14,56	106,22	8,38	1,92	
Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsei	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
		Virslis omlett bölcsei	600,16	143,58	5,38	11,51	2,60	4,52	0,15	0,28	
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	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	0,10	





2023. 10. 20.	(00480) Gyermek (1 2 3 4)	U	Banánkenyér	1 105,54	264,48	4,70	9,99	5,02	34,08	10,47	0,22	  	
			Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14		
			Összesen:	4 107,10	916,03	38,73	36,48	13,35	111,73	24,93	1,97		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

