



Tételes étlap 2022.10.24. - 2022.10.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.10.24. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Fahéjas karamellás tej bölcsei	547,36	130,95	5,10	4,20	2,28	18,02	9,99	0,17		
	Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Fonott kalács	603,59	144,40	4,19	1,95	1,24	24,12	4,02	1,40		
	T Gyümölcsle 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00		
	E Rakott kelkáposzta Bölcsei	964,02	230,63	15,26	10,53	3,25	19,24	0,66	0,82		
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	U Kőrözött túró házi bölcsei*	185,67	44,42	4,26	2,37	1,55	1,45	1,09	0,33		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	Összesen:	3 509,63	839,63	35,17	22,77	9,16	117,60	16,24	3,61		
2022.10.25. kedd (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Csipkebogyótea bölcsei	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		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	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		
	T Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		






2022. 10. 25. kedd												
(00480) Gyermekek (1-3 év)												
E	Sajtos húspogácsa bölcsi	1 748,73	418,36	27,87	8,27	2,63	56,64	0,95	2,77			
	Sütőtökfőzelék bölcsi	1 420,02	339,72	8,25	11,64	1,89	49,84	5,00	0,16			
	U	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		
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
	Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
Összesen:	5 202,98	1 244,74	48,06	31,92	6,71	182,75	28,09	4,40				
2022. 10. 26. szerda												
(00480) Gyermekek (1-3 év)												
R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00			
	Főtt virsli bölcsi	377,87	90,40	4,80	8,00	2,40	0,04	0,00	0,76			
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
E	Palócleves mir B	777,30	185,96	8,39	12,04	3,96	10,57	0,44	1,18			
	Aranygaluska bölcsi*	1 518,69	286,85	10,98	12,79	3,22	50,66	11,00	0,12			
	Vaniliasodó bölcsi	367,94	88,02	3,42	1,50	0,81	15,16	6,49	0,13			
U	Húskrém csirke bölcsi	330,76	79,13	4,17	6,73	1,52	0,38	0,00	0,99			
	Rozskocka	336,60	80,53	2,34	1,26	0,21	14,10	0,12	0,42			





2022. 10. 26	00480	U	Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
			Összesen:	4 605,35	1 025,29	39,90	43,40	12,29	135,35	23,71	4,44		
2022. 10. 27. 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		
			Gabonagolyó kakaós	238,14	56,97	1,50	0,30	0,06	12,00	3,74	0,12		
			Vajkrém ízesített	90,29	21,60	0,50	2,00	1,30	0,40	0,25	0,09		
			Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		T	Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
		E	Tojásfasirt B*	604,45	144,60	5,51	8,01	1,08	12,34	0,12	0,58	  	
			Parajfőzelék mir. bölcsi	458,22	109,62	5,65	4,72	1,29	10,99	0,00	0,33	 	
			Pirított burgonya 150 g	798,42	191,01	3,75	5,87	0,67	30,00	0,00	1,49		
		U	Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96				
		Összesen:	5 104,50	1 221,17	36,54	40,85	17,39	150,98	17,73	5,58			
2022. 10. 28. 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		
			Kockasajt ízesített 140g 8cikk	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15		
			Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
			Újhagyma 12% db	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2022. 10. 28. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
	E	Vadas pulykatokány bölcsi	1 078,36	257,98	15,18	12,44	3,42	20,71	0,50	1,20	
		Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,67	
	U	Pirog B*	1 683,56	402,77	17,99	20,24	6,91	36,91	0,08	1,21	
		Összesen:	5 537,33	1 324,72	55,78	45,22	15,53	169,93	1,75	4,12	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

