



Tételes étlap 2023.10.23. - 2023.10.29.

| 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. 24. kedd (00480) Gyermek (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, 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 | | | |
| | T Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | E Sajtos húspogácsa bölcsei | 1 063,17 | 254,35 | 19,11 | 11,74 | 4,46 | 17,52 | 0,24 | 1,07 | | | |
| | Vegyes zöldségfőzelék *B | 861,63 | 206,13 | 8,28 | 5,70 | 1,62 | 29,86 | 0,00 | 0,88 | | | |
| | U Főtt tojás bölcsei | 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 | | | |
| | kenyér teljes kiőrlésű, szel. | 388,16 | 92,86 | 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: | | 3 951,45 | 945,33 | 39,33 | 29,45 | 8,27 | 123,65 | 22,38 | 3,42 | | |





| 2023. 10. 25. szerda (00480) Gyermek (1-3 év) | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|--|
| R | Csipkebogyótea bölcsei | 87,22 | 20,87 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 5,08 | 5,00 | 0,00 | | | | | | |
| | Főtt virsli bölcsei | 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 | 770,30 | 184,28 | 8,36 | 12,04 | 5,44 | 10,57 | 0,44 | 1,09 | | | | | | |
| | Aranygaluska bölcsei* | 1 440,74 | 344,67 | 10,31 | 14,12 | 3,37 | 44,65 | 7,00 | 0,06 | | | | | | |
| | Vaniliasodó bölcsei | 375,68 | 89,87 | 3,42 | 2,80 | 1,52 | 12,66 | 4,00 | 0,11 | | | | | | |
| | U Húskrém csirke bölcsei | 348,11 | 83,28 | 4,16 | 7,32 | 2,73 | 0,38 | 0,00 | 0,06 | | | | | | |
| | Rozskocka | 336,60 | 80,53 | 2,34 | 1,26 | 0,21 | 14,10 | 0,12 | 0,42 | | | | | | |
| Savanyú káposzta | 24,95 | 5,97 | 0,33 | 0,06 | 0,00 | 1,02 | 0,00 | 0,27 | | | | | | | |
| Összesen: | | 4 545,49 | 1 087,43 | 39,19 | 46,62 | 15,84 | 126,84 | 17,22 | 3,34 | | | | | | |
| 2023. 10. 26. csütörtök (00480) 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 | | | | | | |
| | Gabonagolyó kakaós | 238,14 | 56,97 | 1,50 | 0,30 | 0,06 | 12,00 | 3,74 | 0,12 | | | | | | |
| | Vajkrém ízesített 25% zsírt. | 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 | | | | | | |





| 2023. 10. 26. csütörtök | | 2023. 10. 27. péntek | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| E | Tojásfasirt B* | 604,45 | 144,60 | 5,51 | 8,01 | 1,08 | 12,34 | 0,12 | 0,58 | | |
| | Parajfőzelék mir. bölcsi | 457,95 | 109,56 | 5,65 | 4,72 | 1,29 | 10,99 | 0,00 | 0,33 | | |
| | Pírtott burgonya 150 g | 798,42 | 191,01 | 3,75 | 5,87 | 0,67 | 30,00 | 0,00 | 1,49 | | |
| | U | Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír | 418,00 | 100,00 | 3,30 | 3,20 | 2,20 | 14,00 | 13,00 | 0,18 | |
| | | Sajtos rúd 60 gr | 1 391,94 | 333,00 | 6,27 | 18,00 | 6,90 | 33,00 | 1,62 | 2,50 | |
| | Összesen: | | 5 057,64 | 1 209,96 | 36,54 | 47,02 | 15,98 | 152,69 | 18,73 | 6,12 | |
| R | Tej 1,5dl bölcsi | 377,39 | 90,28 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | | |
| | Kockasajt ízesített, félzs. 17,5 | 143,37 | 34,30 | 1,92 | 2,62 | 1,71 | 0,82 | 0,71 | 0,15 | | |
| | Rozsos kenyér | 405,20 | 96,94 | 2,64 | 0,32 | 0,04 | 20,00 | 0,20 | 0,60 | | |
| | 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 | Sütőtökös vadas pulykatokány*B | 1 085,80 | 259,76 | 17,06 | 11,74 | 3,66 | 20,92 | 0,54 | 0,95 | |
| | | Tészta köret spagetti O. | 1 050,81 | 251,39 | 9,00 | 4,36 | 0,64 | 43,74 | 0,00 | 0,67 | |
| | U | Pirog B* | 1 680,21 | 401,97 | 17,98 | 20,24 | 7,61 | 36,91 | 0,08 | 1,17 | |
| | Összesen: | | 5 400,94 | 1 292,09 | 55,65 | 43,63 | 15,94 | 166,64 | 1,53 | 3,79 | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

