



Tételes étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.11.01. hétfő (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		
	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	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		
	E Húspuding bölcsi*	903,73	213,29	11,01	13,42	4,44	12,40	0,15	1,30		
	Burgonyapüré bölcsi*	886,32	212,04	4,77	7,04	2,28	31,57	1,53	0,63		
	Párolt káposztaB*	285,10	68,21	1,90	2,77	0,32	8,53	1,80	0,92		
	U Tavaszi túrókrém B*	137,03	32,78	2,94	1,79	1,16	1,20	0,78	0,35		
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
	Összesen:	4 015,73	957,79	35,90	33,84	13,47	123,76	13,10	5,13		
2021.11.02. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Csipkebogyótea bölcsi	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00		
	Natúr joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21		
	Zalaikrém házi bölcsi	362,40	86,70	4,85	7,20	3,11	0,62	0,38	0,80		
	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		





2021.11.02. kedd											
2021.11.03. szerda											
2021.11.02. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	T	Őszibarack	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01	
	E	Zabgaluskás leves O*	411,79	98,51	3,12	4,72	0,57	10,65	0,00	0,42	
		Bolognai Spagetti b	1 612,31	366,01	17,12	16,75	5,41	41,15	0,00	0,89	
		Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
	U	Májpástétom bölcsi	251,08	60,07	3,40	4,48	0,99	0,92	0,00	0,87	
		Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23	
		Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
		Összesen:	6 496,95	1 534,58	54,15	49,86	15,31	146,61	15,35	6,03	
2021.11.03. 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	
		Gyümölcsös müzli (jó)	221,13	0,00	1,35	1,05	0,29	9,45	1,80	0,02	
		Briós cukor nélkül 100g	752,40	180,00	5,28	2,35	1,49	30,27	4,90	0,41	
	T	Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00	
	E	Halfasírt bölcsi*	950,75	227,45	15,00	13,40	3,15	11,35	0,13	1,65	
		Csöbentsült karf. és brokkoli*B	943,19	196,52	11,15	12,96	4,95	15,80	0,29	3,39	
	U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
		Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18	
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		Összesen:	4 741,20	1 052,23	50,08	39,66	15,79	136,91	15,92	7,08	





2021.11.04. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tejeskávés bölcse	431,84	103,31	4,04	3,75	2,68	13,18	12,93	0,18		
			Tojásos tonhalpástétom*B	398,70	95,38	7,02	7,14	1,96	17,96	0,00	0,13		
			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		
		T	Sütőtök	487,62	116,66	2,25	0,90	0,00	24,75	0,00	0,03		
			Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
		E	Grill csirkemell bölcse	383,70	91,79	14,84	3,39	0,47	0,37	0,00	0,61		
			Karalábéfézelen bölcse*	800,59	191,53	4,98	4,97	1,05	16,74	1,44	0,43		
		U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
			Répatorta	1 352,03	323,45	4,67	18,61	3,80	33,86	15,98	0,97		
	Összesen:	4 858,91	1 162,41	45,77	40,67	10,91	152,61	47,06	3,08				
2021.11.05. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcse	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		
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
			Kifli, vajás	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		





2021.11.05. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	T	Gyümölcslé 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00	
	E	Rántott csirkemáj B*	1 138,52	272,37	19,02	11,95	2,00	21,87	0,00	0,64	
		Rizi-bizi mir. B*	1 089,10	260,55	6,46	5,33	0,61	46,35	0,01	0,37	
		Vegyes friss saláta bölcsi	82,91	19,84	0,66	0,10	0,02	3,96	1,00	0,35	
	U	Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 384,42	331,20	6,84	8,54	6,30	38,94	6,39	0,48	
		Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01	
		Összesen:	5 439,18	1 301,25	48,03	34,81	13,46	175,05	15,78	3,11	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

