



Tételes étlap 2022.10.31. - 2022.11.06.

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. 31. hétfő (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		
	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*	903,67	216,19	11,01	13,42	4,44	12,40	0,15	0,52		
	Burgonyapüré bölcsi*	892,29	213,47	4,90	7,04	2,12	31,80	0,00	0,63		
	Párolt káposztaB*	285,10	68,21	1,90	2,77	0,32	8,53	1,80	0,92		
	U Tavaszi túrókrém B*	133,44	31,92	2,84	1,74	1,13	1,17	0,76	0,35		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	Összesen:	3 905,06	934,23	34,53	32,90	12,03	121,51	4,39	4,28		
2022. 11. 01. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Natúr joghurt 140g	426,78	102,10	7,88	2,63	1,58	10,56	0,00	0,26		
	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		





2022. 11. 01. kedd											
2022. 11. 02. szerda											
2022. 11. 01. 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:	5 403,61	1 273,02	57,55	48,29	14,09	148,79	6,98	6,08	
2022. 11. 02. szerda (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	
		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	942,61	225,50	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:	4 767,50	1 087,64	50,68	39,66	15,07	137,96	9,02	7,05	





2022. 11. 03. csütörtök													
2022. 11. 04. péntek													
2022. 11. 03. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tejeskávés bölcse	455,84	109,05	4,58	3,75	2,04	14,12	6,77	0,15		
			Tojásos tonhalpástétom*B	398,70	95,38	7,02	7,14	1,96	17,96	0,00	0,13		
			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	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	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
			Répatorta	1 352,03	323,45	4,67	18,61	3,80	33,86	15,98	0,97		
	Összesen:	4 774,39	1 142,19	44,48	42,48	11,56	145,30	37,39	3,11				
2022. 11. 04. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcse	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			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		





2022. 11. 04. 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 kiőrlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36	
		Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01	
		Összesen:	5 459,37	1 306,08	50,59	45,47	12,74	167,56	4,25	3,96	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

