



Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2023. 11. 13. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év) | R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsei* | 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 bölcsei | 376,83 | 90,15 | 10,05 | 5,07 | 0,63 | 0,97 | 0,00 | 1,06 | | |
| | Petrezselymes bföz bölcsei | 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. 11. 14. kedd (00480) Gyermekek (1-3 év) | R Tej 1,5dl bölcsei | 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. 11. 14. 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. 11. 15. 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. 11. 16. csütörtök | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| (00480) 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 | | |
| 2023. 11. 17. péntek | | | | | | | | | | | |
| (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 | | |
| | 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. 11. 17. | (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

