



Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

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. 20. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Fahéjas karamellás tej bölcsei	546,74	130,80	5,10	4,20	2,28	18,02	9,99	0,17		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	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*	184,01	44,02	4,25	2,37	1,55	1,37	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:	3 507,35	839,08	35,16	22,77	9,16	117,52	16,24	3,61		
2023. 11. 21. 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, 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		













2023. 11. 21. kedd												
2023. 11. 22. szerda												
Gyermek (1-3 év)	E	Sajtos húspogácsa bölcsi	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 bölcsi	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			
Gyermek (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	770,30	184,28	8,36	12,04	5,44	10,57	0,44	1,09		
		Aranygaluska bölcsi*	1 440,74	344,67	10,31	14,12	3,37	44,65	7,00	0,06		
		Vaniliasodó bölcsi	375,68	89,87	3,42	2,80	1,52	12,66	4,00	0,11		
	U	Húskrém csirke bölcsi	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		





2023. 11. 22	(00480)	U	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. 11. 23. csütörtök	(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	
			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	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
		E	Tojásfasírt 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:	4 979,09	1 191,16	36,44	47,05	15,98	148,09	18,73	6,12		
2023. 11. 24. péntek	(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	
			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	





2023. 11. 24. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	R	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
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

