



Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

	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. 27. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
			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*	901,69	215,71	11,00	13,42	4,86	12,40	0,15	0,49		
			Burgonyapüré bölcsi*	648,67	155,18	4,36	3,46	1,63	26,13	0,00	0,06		
			Párolt káposztaB*	220,43	52,73	1,90	1,19	0,14	8,23	1,50	0,04		
		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:		3 616,83	865,25	34,56	27,94	10,22	115,84	3,69	2,68			
2023. 11. 28. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
			Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14		
			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		





2023. 11. 28. kedd		(00480) Gyermek (1-3 év)											
<b>T</b>	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
<b>E</b>	Zabgaluskás leves O*	384,99	92,10	3,28	3,93	0,50	10,65	0,00	0,43				
	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				
<b>U</b>	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				
	<b>Összesen:</b>	<b>5 203,86</b>	<b>1 225,24</b>	<b>54,21</b>	<b>46,13</b>	<b>13,84</b>	<b>145,95</b>	<b>10,34</b>	<b>5,96</b>				
2023. 11. 29. szerda		(00480) Gyermek (1-3 év)											
<b>R</b>	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17				
	Gyümölcsös müzli	221,13	0,00	1,35	1,05	0,29	9,45	1,80	0,02				
	Briós cukor nélkül 100g	723,14	173,00	4,15	4,00	1,80	33,00	6,00	0,38				
<b>T</b>	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01				
<b>E</b>	Halfasírt bölcsi*	950,75	227,45	15,00	13,40	3,15	11,35	0,13	1,65				
	Csöbentsült karf. és brokkoli*B	936,00	223,92	11,13	12,96	6,35	15,80	0,29	3,31				
<b>U</b>	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10				
	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				
	<b>Összesen:</b>	<b>4 658,42</b>	<b>1 061,54</b>	<b>47,94</b>	<b>40,80</b>	<b>16,48</b>	<b>138,43</b>	<b>10,39</b>	<b>6,82</b>				





2023. 11. 30. csütörtök												
(00480) Gyermekek (1-3 év)												
R	Tejeskávés bölcse	455,29	108,92	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		
		Karalábefőzelék bölcse*	800,59	191,53	4,98	4,97	1,05	16,74	1,44	0,43		
	U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
		Répatorta	1 343,24	321,35	4,64	18,61	5,66	33,86	15,98	0,86		
Összesen:		4 765,05	1 139,96	44,45	42,48	13,42	145,30	37,39	3,00			
2023. 12. 01. péntek												
(00480) Gyermekek (1-3 év)												
R	Tej 1,5dl bölcse	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			
	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			





2023. 12. 01. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>T</b>	Gyümölcslé 100%-os	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00			
	<b>E</b>	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			
	<b>U</b>	Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36			
		Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
			<b>Összesen:</b>	<b>5 428,61</b>	<b>1 298,71</b>	<b>50,29</b>	<b>45,60</b>	<b>12,74</b>	<b>166,46</b>	<b>4,25</b>	<b>3,96</b>		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

