



Tételes étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021.12.06. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	<b>R</b> Tej 1,5dl bölcsei	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20			
	Gabonagolyó kakaós	238,14	56,97	1,50	0,30	0,06	12,00	3,74	0,12			
	Trapista sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	 		
	Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06			
	Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64			
	<b>T</b> Sütőtök	325,08	77,77	1,50	0,60	0,00	16,50	0,00	0,02			
	Alma	58,17	13,92	0,16	0,16	0,00	2,80	0,00	0,00			
	<b>E</b> Sajtos húspogácsa bölcsei	1 748,73	418,36	27,87	8,27	2,63	56,64	0,95	2,77	  		
	Zöldborsófőzelék mir. bölcsei*	977,52	233,86	14,33	5,54	2,01	31,04	4,00	0,73	 		
	<b>U</b> Ínyenc csirkemájjas 65 gr Glóbu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56			
	Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27			
	Összesen:		5 221,29	1 249,12	65,08	29,11	12,70	175,86	16,71	5,86		





2021.12.07. kedd											
(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		
	Tojásomlett bölcsi	518,42	124,02	5,66	10,71	2,52	1,09	0,15	0,15		
	Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09		
T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
E	Húsleves b*	344,88	82,02	6,52	2,16	0,66	9,08	0,00	1,15		
	Köleskása túróval B*	1 220,99	292,10	12,90	7,70	4,86	42,38	18,33	0,24		
U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
	Összesen:	4 579,81	1 095,15	41,11	37,88	19,69	121,74	26,16	6,80		
2021.12.08. szerda											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Kakaó bölcsi	608,35	145,54	4,64	4,51	3,11	21,39	20,97	0,17		
	Diós krém B*	119,42	28,57	0,62	2,71	0,97	0,39	0,01	0,00		
	Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
E	Zabpelyhes b.csirkemell *B	1 570,67	375,76	25,77	9,08	1,33	45,26	0,20	1,15		
	Sütőtökfőzelék bölcsi	1 420,98	291,42	8,25	11,64	1,89	49,84	5,00	0,16		
U	Brokkolis-sonkás párna*B	1 017,98	243,53	11,72	7,18	3,61	32,81	2,63	2,01		
	Összesen:	6 300,95	1 458,87	59,32	38,20	12,83	221,74	31,54	5,05		





2021.12.09. csütörtök														
2021.12.10. péntek														
2021.12.09. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsei	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00			
			Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44			
			Margarin Light	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			
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
		T	Gyümölcsle 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00			
		E	Pulyka aprópecsenye bölcsei	506,08	117,79	8,90	7,73	1,72	3,97	0,05	0,11			
			Galuska köret b	1 072,26	256,52	9,45	8,47	1,25	35,32	0,00	0,86			
		U	Édes Túrós buci B*	565,59	135,31	5,89	5,29	1,88	15,89	1,77	0,09			
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
	Összesen:	3 432,10	811,92	33,03	26,19	6,01	109,80	9,21	2,34					
2021.12.10. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsei	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20			
			Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00			
			Vajkrém natur	90,29	21,60	0,50	2,00	1,30	0,40	0,25	0,09			
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56			
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09			
		T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
		E	Petrezselymes fasírtgolyó b	932,11	222,99	15,71	11,07	2,63	14,68	0,18	1,51			





2021.12.10. péntek											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
<b>E</b>	Paradicsomos káposzta bölcsei*	625,63	149,67	4,36	4,28	0,46	22,81	5,09	0,78	 	
<b>U</b>	Natúr joghurt 140g	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	 	
	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
	Összesen:	6 263,04	1 498,34	43,78	40,53	16,68	152,42	34,62	4,33		
2021.12.11. szombat											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
<b>R</b>	Tej 1,5dl bölcsei	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44	  	
	Margarin Light	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		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
<b>T</b>	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
<b>E</b>	Grill virsli O*	684,21	163,69	7,80	14,86	4,11	0,07	0,00	1,24	    	
	Burgonya főzelék b	813,61	194,64	5,33	2,84	1,58	36,07	0,68	0,04	 	
<b>U</b>	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 	
	Tönkölymagvas fűszeres kocka	1 659,46	397,00	8,91	11,40	7,48	41,88	3,69	2,28		
	Összesen:	4 909,73	1 174,58	37,59	41,01	18,88	138,46	28,10	5,13		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

