



Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

| Diéta  | Étlap tétel                        | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2022. 12. 05. hétfő<br>(00480)<br>Gyermekek (1-3 év) | <b>R</b> Tej 1,5dl bölcsei         | 378,00       | 90,43          | 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   |            |          |
|  | Trapista sajt                      | 310,88       | 74,37          | 5,54        | 5,62     | 3,57       | 0,32           | 0,00      | 0,49   | <br>       |          |
|  | Margarin Light                     | 106,59       | 25,50          | 0,00        | 2,50     | 0,70       | 0,00           | 0,00      | 0,06   |            |          |
|  | Rozsos kenyér                      | 405,20       | 96,94          | 2,64        | 0,32     | 0,04       | 20,00          | 0,20      | 0,60   |            |          |
|  | <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   | <br><br>   |          |
|  | Zöldborsófőzelék mir. bölcsei*     | 873,59       | 208,99         | 13,24       | 4,75     | 1,19       | 27,76          | 0,00      | 0,29   | <br>       |          |
|  | <b>U</b> Ínyenc csirkemájjas       | 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:    | 5 004,37       | 1 197,22    | 62,59    | 27,43      | 10,63          | 170,13    | 5,55   | 5,35       |          |








| 2022. 12. 06.<br>kedd       |                            |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-----------------------------|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| (00480)<br>Gyermek (1-3 év) |                            |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
| R                           | Tej 1,5dl bölcsei          | 378,00   | 90,43    | 5,10  | 4,20  | 2,28  | 7,95   | 0,00  | 0,17 |  |  |
|                             | Tojásomlett bölcsei        | 518,42   | 124,02   | 5,66  | 10,71 | 2,52  | 1,09   | 0,15  | 0,15 |  |  |
|                             | Tönköly kenyér             | 414,66   | 99,20    | 3,96  | 0,52  | 0,20  | 18,40  | 0,00  | 0,64 |  |  |
| 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*       | 1 247,87 | 298,53   | 13,50 | 7,70  | 4,14  | 43,43  | 11,43 | 0,22 |  |  |
| U                           | Sajtos rúd 60 gr           | 1 437,92 | 344,00   | 6,27  | 11,83 | 8,31  | 31,29  | 0,62  | 1,96 |  |  |
|                             | Összesen:                  | 4 514,86 | 1 079,61 | 41,61 | 37,32 | 18,11 | 119,74 | 12,20 | 4,30 |  |  |
| 2022. 12. 07.<br>szerda     |                            |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
| (00480)<br>Gyermek (1-3 év) |                            |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
| R                           | Kakaó bölcsei              | 631,65   | 151,11   | 5,16  | 4,51  | 2,49  | 22,30  | 14,99 | 0,15 |  |  |
|                             | 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 | 1 538,71 | 368,11   | 25,87 | 9,03  | 1,30  | 45,37  | 0,00  | 1,15 |  |  |
|                             | Sütőtökfőzelék bölcsei     | 1 336,10 | 319,64   | 8,25  | 11,64 | 1,89  | 44,84  | 0,00  | 0,16 |  |  |
| U                           | Brokkolis-sonkás párna*B   | 1 022,10 | 244,52   | 11,81 | 7,18  | 3,50  | 32,97  | 1,57  | 2,01 |  |  |
|                             | Összesen:                  | 6 211,53 | 1 486,00 | 60,03 | 38,15 | 12,07 | 217,92 | 19,30 | 5,03 |  |  |





| 2022. 12. 08.<br>csütörtök  |           |                              |          |        |       |       |        |       |      |      |   |  |
|-----------------------------|-----------|------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|---|--|
| 2022. 12. 09.<br>péntek     |           |                              |          |        |       |       |        |       |      |      |   |  |
| Gyermek (1-3 év)<br>(00480) | R         | Csipkebogyótea bölcsei       | 87,22    | 20,87  | 0,06  | 0,01  | 0,00   | 5,08  | 5,00 | 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*           | 566,19   | 135,45 | 5,90  | 5,29  | 1,87   | 15,91 | 1,61 | 0,09 |    |  |
|                             |           | Mandarin                     | 195,98   | 46,89  | 0,70  | 0,30  | 0,00   | 9,80  | 0,00 | 0,00 |   |  |
|                             | Összesen: | 3 404,84                     | 805,40   | 33,04  | 26,19 | 6,00  | 108,16 | 7,40  | 2,34 |      |   |  |
| Gyermek (1-3 év)<br>(00480) | R         | Tej 1,5dl bölcsei            | 378,00   | 90,43  | 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 |   |  |
|                             |           | 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 |     |  |





|                         |                                 |   |                                  |          |          |       |       |       |        |       |      |   |  |
|-------------------------|---------------------------------|---|----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---|--|
| 2022. 12. 09.<br>péntek | (00480)<br>Gyermek (1-3<br>évi) | E | Paradicsomos káposzta<br>bölcsi* | 625,63   | 149,67   | 4,36  | 4,28  | 0,46  | 22,81  | 5,09  | 0,78 |   |  |
|                         |                                 | U | Natúr joghurt 140g               | 426,78   | 102,10   | 7,88  | 2,63  | 1,58  | 10,56  | 0,00  | 0,26 |    |  |
|                         |                                 |   | Pogácsa vajas                    | 1 730,52 | 414,00   | 7,77  | 12,30 | 5,66  | 52,15  | 14,82 | 0,89 |   |  |
|                         |                                 |   | Összesen:                        | 5 224,44 | 1 249,87 | 47,78 | 38,96 | 14,74 | 157,31 | 21,00 | 4,35 |   |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

