



Tételes étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.31. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R 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		
	T 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		
	E 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		
	U 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		





2022.02.01. kedd											
(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		
	Tojásomlett bölcsei	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		
2022.02.02. szerda											
(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Kakaó bölcsei	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 bölcsei	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		





2022.02.03. csütörtök												
2022.02.04. péntek												
2022.02.03. 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			
2022.02.04. 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	





2022.02.04. péntek	(00480) Gyermek (1-3 évi)	E	Paradicsomos káposzta bölcsi*	625,63	149,67	4,36	4,28	0,46	22,81	5,09	0,78	 	
		U	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	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

