



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 11. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsei*	518,34	124,00	4,55	3,74	2,02	17,93	6,65	0,15		
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	31,52	7,54	0,01	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00		
	Kalács kakaós	565,14	135,20	3,32	3,04	1,40	23,60	3,92	0,28		
	T Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	E Majorannás Csmell csíkok B*	376,54	90,08	9,93	5,33	0,66	0,49	0,00	0,08		
	Zöldbabfőzelék kefires bölcsei	876,13	209,60	8,74	7,70	1,74	25,62	0,29	0,10		
	U Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
	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		
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
	Összesen:	3 404,44	814,45	34,61	27,58	8,66	103,79	11,45	1,90		
2023. 12. 12. kedd (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Tej 1,5dl bölcsei	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		
	Sajtkrém bölcsei	569,88	136,34	5,54	12,62	6,87	0,36	0,00	0,51		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		





2023. 12. 12. kedd											
2023. 12. 13. szerda											
2023. 12. 12. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
	E	Húsleves b*	344,88	82,02	6,52	2,16	0,66	9,08	0,00	0,17	
		Rakott burgonya bölcsi	1 170,06	279,92	10,99	14,98	5,94	24,81	0,66	0,64	
		Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
	U	Túrókrém kapros B*	117,69	28,16	2,57	1,65	1,08	0,72	0,72	0,02	
		Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60	
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
	Összesen:		4 488,33	1 020,38	42,18	37,92	17,31	138,05	3,86	4,20	
2023. 12. 13. szerda (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	
		Főtt tojás bölcsi	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	
		Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09	
		Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64	
	T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	E	Májfelfújt bölcsi	716,78	171,48	10,63	7,59	1,51	14,81	0,11	0,35	
		Brokkoli-karfiolfőz.mir. B*	624,70	149,45	8,03	5,07	1,14	17,77	0,00	0,10	
	U	Kockasajt ízesített, félzs. 17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15	
Zsemle		726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		





2023. 12. 14. csütörtök		2023. 12. 15. péntek		2023. 12. 13.										
Gyermek (1-3 év)	(00480)	R	Tej 1,5dl bölcsei	377,39	90,28	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			
			Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,00	0,06		
			Összesen:	4 168,69	975,39	35,97	30,31	10,75	137,39	22,14	2,40			
		Gyermek (1-3 év)	(00480)	U	Búrkifli, mákos	669,32	160,13	3,02	5,10	2,47	19,80	8,49	0,16	
					Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
					Összesen:	4 168,69	975,39	35,97	30,31	10,75	137,39	22,14	2,40	
				E	Húsgombóc bölcsei	709,82	169,81	7,66	7,78	2,69	17,08	0,00	0,07	
					Paradicsom mártás bölcsei	665,98	137,42	3,78	5,05	0,54	24,47	5,99	0,30	
					Tört burgonya féladag bölcsei	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10	
T	Zabkása (tejjel)B			548,35	131,19	5,61	3,82	1,73	18,36	2,00	0,13			
	Paradicsom			27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:			4 168,69	975,39	35,97	30,31	10,75	137,39	22,14	2,40			
Gyermek (1-3 év)	(00480)	R	Csipkebogyótea bölcsei	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00			
			Kefír	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60			
			Párizsi krém bölcsei	307,75	73,62	2,38	7,14	3,03	0,06	0,00	0,47			
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56			
			Összesen:	3 495,24	836,18	39,62	27,42	8,75	103,21	1,57	2,39			
Gyermek (1-3 év)	(00480)	U	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04			
			Összesen:	3 495,24	836,18	39,62	27,42	8,75	103,21	1,57	2,39			





2023. 12. 15. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	R	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		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	Fűszeres halfalatok B*	456,61	109,24	12,11	6,60	1,10	0,30	0,00	0,08		
		Mexikói főzelék bölcsi	1 008,57	241,29	10,73	8,00	2,05	30,44	0,00	0,11		
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
		Pogácsa kicsi sajtos	729,82	174,60	3,98	4,82	3,24	20,28	2,28	0,72		
		Összesen:	4 641,45	1 104,52	42,57	31,70	12,26	151,21	15,28	1,79		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

