



Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 18. hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Fahéjas karamellás tej bölcsei	546,74	130,80	5,10	4,20	2,28	18,02	9,99	0,17		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Fonott kalács	603,59	144,40	4,19	1,95	1,24	24,12	4,02	1,40	 	
	T Banán	263,26	62,98	0,78	0,06	0,00	14,52	0,00	0,03		
	E Zöldséges bulgur p.hússal *B	1 202,81	287,75	18,33	12,75	5,23	26,34	0,00	0,59	 	
	Céklasaláta, csemege szeletelt	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	2,40	0,37		
	U Tej 2,8 % 1,1	251,59	60,19	3,40	2,80	1,52	5,30	0,00	0,11		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:	3 667,28	877,34	38,19	27,87	12,01	113,85	16,87	3,93		
	2023. 12. 19. kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Tej 2,8 % 1,1	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
Barackíz		241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
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		





2023. 12. 19. kedd		(00480) Gyermek (1-3 év)											
T	Alma	58,17	13,92	0,16	0,16	0,00	2,80	0,00	0,00				
E	Sajtos húspogácsa bölcsi	1 063,17	254,35	19,11	11,74	4,46	17,52	0,24	1,07				
	Tökfőzelék mir. bölcsi	783,30	187,39	3,83	3,28	1,01	15,75	1,92	0,10				
U	Húskrém csirke bölcsi	348,11	83,28	4,16	7,32	2,73	0,38	0,00	0,06				
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60				
	Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27				
	Összesen:	3 950,27	945,04	40,05	30,20	11,36	105,44	15,30	3,11				
2023. 12. 20. szerda		(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Csipkebogyótea bölcsi	87,22	20,87	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00				
	Tojásrántotta bölcsi	346,36	82,86	5,40	6,66	1,45	0,24	0,00	0,14				
	Korpás Kenyér	401,28	96,00	3,53	0,49	0,12	18,86	0,49	0,42				
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01				
T	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
E	Bundázott halfalatok b	963,56	230,52	16,30	9,91	1,54	18,82	0,00	0,42				
	Sárgarépa főzelék(friss) bölcsi	789,43	188,86	5,22	8,33	1,55	22,66	0,00	0,53				
U	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14				
	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85				
	Összesen:	3 971,84	950,21	41,63	34,54	9,84	106,87	12,06	3,51				





2023. 12. 21. csütörtök												
(00480) Gyermek (1-3 év)												
R	Tej 2,8 % 1,1	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			
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44			
	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58			
	T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	E	Csirke raguleves B	350,15	83,77	8,81	3,55	0,62	3,96	0,10	0,11		
		Aranygaluska bölcsi*	1 440,74	344,67	10,31	14,12	3,37	44,65	7,00	0,06		
		Vaniliasodó bölcsi	375,68	89,87	3,42	2,80	1,52	12,66	4,00	0,11		
	U	Harcapástétom 130g	181,35	43,39	0,00	3,95	0,53	0,77	0,03	0,20		
		Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
Összesen:		3 865,01	924,63	37,23	33,19	9,57	115,47	12,13	2,13			
2023. 12. 22. péntek												
(00480) Gyermek (1-3 év)												
R	Tej 2,8 % 1,1	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	106,65	25,51	1,01	1,95	0,00	0,98	0,45	0,14			
	Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70			
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
T	Gyümölcslé 100%-os	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00			
E	Csontleves tésztabet.tel bölcs	162,51	38,88	1,80	0,30	0,04	7,12	0,00	1,09			





2023. 12. 22. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Panírozott halrudak bölcsi	764,24	182,83	5,58	12,58	1,06	10,92	0,00	0,00	
		Petrezselymes rizsköret b	723,80	173,16	2,65	6,60	0,76	25,59	0,00	2,17	
		Tartármártás ovi*	1 257,14	300,75	1,30	31,66	5,84	2,15	1,69	0,13	
	U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56	
		Összesen:	5 085,04	1 216,51	29,47	63,10	13,53	128,78	27,81	4,96	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

