



Tételes étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2020.12.28. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Vaniliás tej 1,5 dl bölcsei*	495,00	118,42	4,02	3,74	2,67	16,99	12,79	0,17		
	Vaj 100g-os	31,52	7,54	0,01	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00		
	Kalács kakaós	583,53	139,60	4,66	2,11	1,35	21,80	1,42	0,34		
	T Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	E Majorannás Csmell csíkok B*	467,27	111,79	14,85	5,52	0,71	0,53	0,00	1,49		
	Zöldbabfőzelék kefirrel bölcsei	816,89	156,60	8,36	5,78	1,28	22,24	0,45	0,13		
	U 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		
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
	Összesen:	3 428,72	781,44	40,16		8,85	97,31	15,25	3,42		
2020.12.29. kedd (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		
	Gyümölcsös müzli	221,13	0,00	1,35	1,05	0,29	9,45	1,80	0,02		
	Sajtkrém bölcsei	576,49	137,92	5,56	12,62	5,47	0,36	0,00	0,59		
	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		





2020.12.29. 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	1,15	
			Rakott burgonya bölcsei	1 669,58	399,42	12,94	20,08	7,08	40,67	2,11	3,64	
			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	0,22	
			Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64	
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
			Összesen:	5 108,06	1 168,64	45,55		18,30	156,36	12,47	8,53	
2020.12.30. szerda	(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	
			Főtt tojás bölcsei	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	
			Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09	
			Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09	
		T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
		E	Májfelfűjt bölcsei	617,68	147,77	9,35	8,12	1,43	9,14	0,00	1,20	
			Brokkoli-karfiolfőz.mir. B*	425,04	101,68	4,84	4,71	1,12	9,83	0,33	0,54	
		U	Kockasajt ízesített 140g 8cikk	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15	
	Diós rozsos zsemleB*	686,12	164,14	3,81	9,09	2,40	16,56	0,39	0,49			





20.12.	00480	U	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
			Összesen:	3 298,79	789,18	33,11		11,68	77,74	8,49	5,87	
2020.12.31. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsi	115,08	27,53	0,06	0,01	0,00	6,74	6,65	0,00	
			Kefír	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60	
			Párizsi krém bölcsi	337,61	80,77	2,39	7,84	2,52	0,06	0,00	0,52	
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
		T	Gesztenyés zabkása	313,54	75,01	2,51	1,83	1,08	12,01	6,80	0,07	
		E	Húsgombóc bölcsi	745,42	178,33	7,90	7,96	2,74	18,76	0,06	0,07	
			Paradicsom mártás bölcsi	954,53	200,98	4,08	7,89	0,86	34,98	14,99	0,37	
			Tört burgonya féladag bölcsi	293,96	70,33	1,88	0,15	0,02	15,00	0,00	0,50	
		U	Sajtos kifli bölcsi	758,25	181,40	9,47	5,72	3,14	22,81	0,35	0,89	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Összesen:	4 502,67	1 049,82	40,50		10,64	152,90	29,51	3,59		
2021.01.01. péntek	(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	
			Kukoricapehely (corn flakes)	259,65	62,12	0,69	1,47	0,66	11,39	0,00	0,00	
			Margarin Light	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06	





2021.01.01. péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		Zöldpaprika	24,57	5,88	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*	421,53	100,84	12,11	5,67	0,99	0,30	0,00	0,86		
		Mexikói főzelék bölcsi	896,53	214,48	9,80	6,10	2,01	28,92	3,78	1,09		
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
		Zabkorpás pogácsa	1 066,69	255,19	7,24	11,26	3,64	30,87	1,29	0,82		
		Összesen:	4 781,16	1 049,14	44,13		11,41	163,98	28,22	3,58		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

