



Tételes étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/20/2023 hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Házi sonkakrém	181.10	43.33	2.58	3.47	1.46	0.41	0.00	0.16			
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	T Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01			
	Háztartási keksz	346.42	82.87	1.96	1.36	0.40	15.60	3.70	0.20			
	E Vegyes gyümölcsmártás	822.88	196.86	2.36	5.47	5.06	34.00	18.22	0.04			
	Párolt csirkecomb	222.86	53.31	9.90	1.33	0.21	0.37	0.00	0.08			
	Kuszkusz	314.60	75.27	2.55	0.13	0.03	15.49	0.00	0.03			
	U Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01			
	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
	Összesen:		3 624.51	867.10	35.59	19.90	11.19	134.23	21.92	1.21		





3/21/2023															
kedd															
(00480)															
Gyermek (1-3 év)															
3/21/2023	kedd	(00480)	Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
					Tejbedara szórattal	974.98	233.25	9.34	6.07	3.29	35.05	5.99	0.23		
				T	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
				E	Csirkés-zöldséges bulgurrizottó	1 329.22	317.99	22.24	9.64	2.66	37.51	0.01	0.26		
					Uborka saláta	92.04	22.02	0.51	0.05	0.00	4.86	4.00	0.02		
				U	Snidlinges túrókrém	291.75	69.80	4.93	4.90	2.88	1.39	0.00	0.03		
					Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
					Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
					Összesen:	3 366.05	805.28	41.83	21.42	8.95	112.29	15.00	0.58		
				3/22/2023	szerda	(00480)	Gyermek (1-3 év)	R	Kakaó	724.13	173.24	7.54	6.47	3.55	21.01
	Vajkrém	158.76	37.98					0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
	Paradicsom	36.62	8.76					0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67					3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
T	Banán	264.60	63.30					0.78	0.06	0.00	14.52	0.00	0.03		
E	Cukkinifőzelék	514.97	123.20					3.55	5.53	1.29	14.70	0.02	0.04		
	Vagdalt	672.54	160.89					13.77	5.21	1.74	14.56	0.01	0.40		
U	Trappista sajt	310.88	74.37					5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
	Margarin	93.00	22.25					0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		





3/22/2023 szerda	(00480) Gyermek	U Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05	
		Összesen:	3 660.50	875.71	39.90	30.29	12.93	109.50	10.02	1.46	
3/23/2023 csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	R Zabkása almás-fahéjas, dióval	1 236.56	295.83	9.76	12.10	3.58	36.62	3.60	0.14	
		T Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
		E Húsgombóclevés	563.08	134.71	6.29	4.45	2.74	16.73	0.93	0.32	
		Lekváros palacsinta	1 022.16	244.54	5.03	5.65	0.94	43.06	18.69	0.03	
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
		U Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35	
		Kifli	251.24	60.11	2.07	0.16	0.00	12.54	0.00	0.00	
Összesen:	3 872.53	926.45	34.41	26.30	9.36	134.37	23.22	0.85			
3/24/2023 péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17	
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
		Kaliforniai paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
		T Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	11.20	0.00	
		E Kapros halfilé	621.54	148.69	10.40	9.76	2.83	4.07	0.01	0.18	





3/24/2023 péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01	
		Dörmi piskótaszelet	491.14	117.50	2.22	4.67	2.20	16.51	8.99	0.02	
	U	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		Pogácsa	762.94	182.52	2.46	13.10	3.58	13.48	0.00	0.24	
		Összesen:	3 774.12	902.89	29.89	38.95	13.01	105.78	20.20	1.16	

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

