



Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/18/2023 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04			
	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 Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00			
	Túró Rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	11.92	0.02			
	E Zöldborsófőzelék	751.51	179.79	9.13	5.72	1.97	22.51	0.01	0.05			
	Aprópecsenye	780.06	186.62	9.16	15.76	4.69	1.84	0.01	0.10			
	U Tej	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11			
	Répatorta	746.83	178.67	4.02	8.60	1.35	21.04	4.40	0.23			
	Összesen:		3 803.95	910.05	35.67	43.25	13.81	92.94	21.34	0.95		





9/19/2023 kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Vajkrém, fokh-petr.	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		T	Mandarin	176.38	42.19	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
		E	Temesvári sertésragu	751.61	179.81	8.50	14.29	4.92	4.01	0.00	0.09		
			Tészta köret	694.69	166.19	6.00	2.75	0.41	29.16	0.00	0.31		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		U	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
			Összesen:	3 900.44	933.10	38.95	34.40	13.94	114.04	0.00	0.96		





9/20/2023 szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Kakaó	724.13	173.24	7.54	6.47	3.55	21.01	9.99	0.23		
		Színes kalács	674.06	161.26	4.72	4.21	1.73	25.94	2.80	0.42		
		Teavaj	303.91	72.71	0.04	8.00	3.87	0.05	0.00	0.00	0.00	
	T	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Kecs,gyóri jó reggelt	469.14	112.24	2.04	2.75	0.76	19.70	5.70	0.00		
	E	Vegyes zöldségfőzelék	583.25	139.53	5.73	5.62	2.00	16.21	0.01	0.11		
		Párolt csirkecomb	222.86	53.31	9.90	1.33	0.21	0.37	0.00	0.08		
	U	Körözött	301.02	72.01	5.01	4.93	2.88	1.79	0.00	0.23		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiórlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	Összesen:		3 805.18	910.33	39.30	34.15	15.03	109.93	18.50	1.48		





9/21/2023 csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02		
		Pritamin paprika	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
	T	Banán	396.90	94.95	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
	E	Paradicsom mártás	893.50	213.76	4.33	7.94	0.95	30.98	9.99	0.45		
		Húsgombóc	548.79	131.29	8.71	3.04	1.00	17.11	0.00	0.08		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
	U	Perec, sajtos	627.00	150.00	3.45	1.10	0.50	30.00	1.65	0.25		
		Mandarin	156.78	37.50	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		Összesen:	3 751.19	897.42	26.60	16.08	4.25	157.83	16.64	0.89		





9/22/2023 péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Kiwi	203.64	48.71	0.80	0.48	0.00	9.04	0.00	0.00		
	E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
		Túrófelfújt bölcsi	807.54	193.19	11.04	9.44	4.64	15.71	3.50	0.07	 	
	U	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
		Kakaós csiga	1 000.77	239.42	3.96	14.70	5.04	22.53	7.38	0.46	 	
		Összesen:	3 875.45	927.13	42.64	41.47	17.18	93.07	10.89	1.59		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

