
























Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/21/2022 hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Tejeskávé	682.92	163.38	6.86	5.60	3.04	21.19	9.99	0.23		
	Méz	68.38	16.36	0.02	0.00	0.00	4.05	4.05	0.00		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	T Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	E Tarhonyás hús	1 474.47	352.74	15.28	18.08	5.05	31.82	0.01	0.35		
	Uborka saláta	92.04	22.02	0.51	0.05	0.00	4.86	4.00	0.02		
	U Gyümölcs saláta	222.33	53.19	0.42	0.15	0.00	12.14	4.88	0.01		
	Babapiskóta	556.00	133.01	3.65	2.08	0.50	24.68	11.99	0.06		
	Összesen:	3 784.74	905.44	31.31	28.97	9.38	127.99	34.92	0.85		
11/22/2022 kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
	Vajkrém	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
	Kígyóborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
	Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
	T Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Háztartási keksz	519.62	124.31	2.94	2.04	0.59	23.40	5.55	0.29		





11/22/2022 kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	E	Zöldbabfőzelék	554.42	132.64	4.72	5.64	1.98	15.45	0.01	0.03	 	
			Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.01	0.40	 	
			Burgonyás kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.01		
		U	Sajtos párizsi	151.25	36.18	1.79	2.73	1.03	1.06	0.00	0.19	   	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			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		
			Összesen:	3 466.32	829.25	34.31	23.48	8.17	118.69	10.57	1.50		
11/23/2022 szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24	   	
			Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		T	Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	14.00	0.01		
		E	Rakott karfiol bulgurral	1 489.50	356.34	15.17	17.61	5.68	36.24	0.01	0.15	 	
		U	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Perec	536.95	128.46	5.67	2.60	1.49	20.45	0.00	0.76	  	
	Összesen:	3 688.30	882.37	35.91	29.53	11.32	119.22	19.01	1.44				





11/24/2022 csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
		Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01		
		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	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
		Aranygaluska	1 616.30	386.67	10.93	16.22	4.62	48.64	14.99	0.40		
		Vaniliasodó	241.31	57.73	1.70	1.40	0.76	9.53	4.30	0.22		
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
	Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01			
	Összesen:	3 702.49	885.76	37.50	28.49	9.70	118.30	19.30	1.41			
11/25/2022 péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Csirkemell sonka	69.17	16.55	3.71	0.15	0.04	0.08	0.00	0.06		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		





11/25/2022 péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	T	Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
	E	Paradicsomos káposzta	660.31	157.97	4.24	2.91	0.34	28.27	9.99	0.40			
		Sült csirkemell	248.12	59.36	12.35	0.96	0.18	0.25	0.00	0.10			
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
	U	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
		Vajkrém	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00			
		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:	3 837.09	917.97	40.42	17.17	6.53	147.41	9.99	1.11			

.....  
Kóhalmi Katalin  
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

