



Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/28/2022 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	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			
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	T Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01			
	Háztartási keksz	692.83	165.75	3.92	2.72	0.79	31.20	7.40	0.39			
	E Parajfőzelék	523.22	125.17	5.41	5.98	1.54	12.27	0.00	0.22			
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
	Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01			
	U Zala felvágott	153.66	36.76	2.34	2.99	1.09	0.09	0.00	0.05			
	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			
	Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09			
		Összesen:	3 561.38	852.01	33.42	25.39	8.40	120.56	12.40	1.51		





11/29/2022 kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tejeskávé	682.92	163.38	6.86	5.60	3.04	21.19	9.99	0.23		
			Fonott kalács	674.06	161.26	4.72	4.21	1.73	25.94	2.80	0.42		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
		E	Sült csirkemell	248.12	59.36	12.35	0.96	0.18	0.25	0.00	0.10		
			Csőbensült vegyes zöldség	817.08	195.47	8.04	11.63	4.53	14.36	0.01	0.29		
			Bulgur	464.38	111.10	3.69	1.33	0.18	22.76	0.00	0.01		
		U	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		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
	Összesen:	3 834.26	917.29	40.97	30.63	12.40	119.81	12.80	1.25				
11/30/2022 szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
			Pritamin paprika	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		E	Karfiolfőzelék	497.17	118.94	4.45	5.72	2.02	12.24	0.01	0.06		
			Aprópecsenye	780.06	186.62	9.16	15.76	4.69	1.84	0.01	0.10		





11/30/2022 szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)													
E	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03				
U	Pogácsa	381.47	91.26	1.23	6.55	1.79	6.74	0.00	0.12				
	Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35				
	Összesen:	3 827.95	915.77	42.33	41.63	14.75	89.75	0.02	1.33				
<hr/>													
12/1/2022 csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év)													
R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00				
	Tojásrántotta	382.56	91.52	4.05	8.24	1.46	0.18	0.00	0.11				
	Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01				
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05				
T	Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	11.20	0.00				
E	Halrudacska	205.03	49.05	10.62	0.38	0.07	0.72	0.00	0.11				
	Burgonyapüré	951.61	227.66	5.81	7.58	2.47	33.21	0.00	0.16				
	Céklasaláta	36.37	8.70	0.24	0.03	0.00	1.86	1.29	0.06				
U	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17				
	Répatorta	746.83	178.67	4.02	8.60	1.35	21.04	4.40	0.23				
	Összesen:	3 542.66	847.53	34.65	29.39	7.75	109.28	21.89	0.90				





12/2/2022	péntek	(00480)	Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
					Főtt virsli	242.34	57.98	3.13	5.00	1.92	0.05	0.00	0.13		
					Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
					Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
				T	Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01		
				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	195.98	46.89	1.25	0.10	0.02	10.00	0.00	0.01		
				U	Körteturmix	544.94	130.37	4.26	3.36	1.82	20.58	8.46	0.14		
					Kakaós csiga	500.39	119.71	1.98	7.35	2.52	11.27	3.69	0.23		
					Összesen:	3 885.08	929.46	33.90	33.18	11.30	122.16	22.14	1.57		

.....
 Kőhalmi Katalin
 Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

