



Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/4/2023 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)		R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	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	Babapiskóta	417.00	99.76	2.74	1.56	0.37	18.51	8.99	0.04		
			Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
		E	Sóskamártás	652.20	156.03	3.60	11.13	3.95	9.59	0.01	0.06		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		U	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Házi diós kevert	944.08	225.86	5.62	13.96	3.76	19.09	4.00	0.49		
				Összesen:	3 722.53	890.56	28.45	39.26	11.58	103.26	18.00	1.35	





12/5/2023 kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Gabonagolyó	317.52	75.96	2.00	0.40	0.08	16.00	4.98	0.16		
		T	Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		E	Rakott brokkoli bulgurral	1 252.01	299.52	17.47	11.09	3.39	34.48	0.01	0.27		
		U	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Vajkrém, fokh-petr.	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	3 704.25	886.17	32.43	25.61	10.50	131.44	4.99	0.76		





12/6/2023	szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Tojásomlett	496.50	118.77	6.36	8.24	1.99	4.63	0.00	0.15	  	
			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	Körte	199.36	47.69	0.36	0.27	0.00	10.80	0.00	0.01		
		E	Almamártás	576.46	137.91	2.12	2.71	1.66	26.00	15.29	0.03	 	
			Kuszkusz	314.60	75.27	2.55	0.13	0.03	15.49	0.00	0.03		
			Párolt csirkecomb	222.86	53.31	9.90	1.33	0.21	0.37	0.00	0.08		
		U	Krémtúró vaníliás	955.26	228.53	13.10	10.68	5.72	19.32	9.99	0.04	 	
			Fűszeres magvas kifli	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.26	      	
			Összesen:	3 599.17	861.03	41.15	23.90	9.80	118.22	30.28	0.66		





12/7/2023 csütörtök (00480) Gyermekek (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	0.04		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Kaliforniai 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	Kiwi	203.64	48.72	0.80	0.48	0.00	9.04	0.00	0.01		
	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	24.24	5.80	0.16	0.02	0.00	1.24	0.86	0.04		
		Tejszelet	551.40	131.91	3.07	8.02	3.34	11.70	8.90	0.13		
	U	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Összesen:	3 677.85	879.87	41.15	28.67	11.43	111.08	9.76	1.31		





12/8/2023 péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	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		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	T	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	E	Gulyásleves	705.29	168.73	11.04	5.96	1.47	17.21	0.02	0.24		
		Nudli	619.81	148.28	3.57	2.45	0.27	27.29	4.00	0.16		
	U	Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24		
		Sárgarépa	67.25	16.09	0.48	0.08	0.01	3.24	0.00	0.13		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		Összesen:	3 011.23	720.40	32.19	17.75	5.85	105.65	9.02	0.91		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

