



Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/30/2023 hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	Körözött	301.02	72.01	5.01	4.93	2.88	1.79	0.00	0.23			
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
	T Kiwi	203.64	48.72	0.80	0.48	0.00	9.04	0.00	0.01			
	E Tökfőzelék	1 314.90	314.57	7.43	13.40	3.60	40.22	0.00	0.09	 		
	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			
	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	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
	Összesen:	3 901.91	933.49	33.28	40.44	13.57	106.24	9.06	0.75			
	1/31/2023 kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.07		
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			





1/31/2023 kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	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	Rakott burgonya csirkecombbal	1 222.15	292.38	17.36	13.23	3.82	25.12	0.00	0.28		
			Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		U	Kefír poharas	540.96	129.42	6.80	7.20	3.91	9.20	0.00	0.60		
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
			Összesen:	3 644.07	871.79	44.85	30.05	11.53	103.07	0.00	1.72		
2/1/2023 szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Tojáskrém	371.51	88.87	5.56	7.16	2.12	0.44	0.00	0.17		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		T	Banánturmix	567.00	135.65	4.86	3.42	1.82	20.88	0.00	0.17		
		E	Zöldborsófőzelék	751.51	179.79	9.13	5.72	1.97	22.51	0.01	0.05		
			Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.01	0.40		
		U	Vajkrém	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Összesen:	3 541.15	847.16	42.24	26.30	9.83	108.77	5.02	0.87		





2/2/2023 csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Színes 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	Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
	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	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Libamájkrém	105.13	25.15	1.68	1.64	0.49	0.82	0.00	0.12		
		Kígyóborka	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
Összesen:		3 229.92	772.69	33.66	21.55	8.17	108.35	2.81	1.52			
2/3/2023 péntek (00480) Gyermekek (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		
		Kígyóborka	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	Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01		





2/3/2023 péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>T</b>	Detki mese keksz	131.32	31.42	1.00	0.21	0.03	6.35	1.00	0.00		
	<b>E</b>	Sertésraguleves	1 088.56	260.42	12.75	16.60	4.16	14.60	0.00	0.53		
		Farsangi fánk	748.52	179.07	6.55	1.18	0.19	35.35	4.00	0.05		
	<b>U</b>	Tej	252.00	60.28	3.40	2.80	1.51	5.30	0.00	0.11		
		Kifli, kakaós	308.33	73.76	2.54	0.19	0.07	15.39	0.00	0.07		
		<b>Összesen:</b>	<b>3 815.29</b>	<b>912.73</b>	<b>40.51</b>	<b>30.82</b>	<b>10.10</b>	<b>116.81</b>	<b>5.00</b>	<b>1.10</b>		

.....  
 Kóhalmi Katalin  
 Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
 Jó étvágyat kívánunk!

