



Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 12/12/2022 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év) | R Tej | 504.00 | 120.57 | 6.80 | 5.60 | 3.04 | 10.60 | 0.00 | 0.23 | | |
| | Házi sonkakrém | 181.10 | 43.33 | 2.58 | 3.47 | 1.46 | 0.41 | 0.00 | 0.16 | | |
| | 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 Gyümölcsle | 244.41 | 58.47 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | Háztartási keksz | 346.42 | 82.87 | 1.96 | 1.36 | 0.40 | 15.60 | 3.70 | 0.20 | | |
| | E Vegyes gyümölcsmártás | 822.88 | 196.86 | 2.36 | 5.47 | 5.06 | 34.00 | 18.22 | 0.04 | | |
| | Párolt csirkecomb | 222.86 | 53.31 | 9.90 | 1.33 | 0.21 | 0.37 | 0.00 | 0.08 | | |
| | Kuszkusz | 314.60 | 75.27 | 2.55 | 0.13 | 0.03 | 15.49 | 0.00 | 0.03 | | |
| | U Sajtkrém | 84.30 | 20.17 | 0.79 | 1.53 | 0.82 | 0.81 | 0.00 | 0.01 | | |
| | 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: | 3 624.51 | 867.10 | 35.59 | 19.90 | 11.19 | 134.23 | 21.92 | 1.21 | | |





| 12/13/2022 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------|------------------|------------|---------------------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|------|-------|------|
| kedd | | | | | | | | | | | | | | |
| (00480) | | | | | | | | | | | | | | |
| Gyermek (1-3 év) | | | | | | | | | | | | | | |
| 12/13/2022 | (00480) | Gyermek (1-3 év) | R | Gyümölcsstea | 90.15 | 21.57 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 5.28 | 5.00 | 0.00 | | |
| | | | | Tejbedara szórattal | 974.98 | 233.25 | 9.34 | 6.07 | 3.29 | 35.05 | 5.99 | 0.23 | | |
| | | | T | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | E | Csirkés-zöldséges bulgurrizottó | 1 329.22 | 317.99 | 22.24 | 9.64 | 2.66 | 37.51 | 0.01 | 0.26 | | |
| | | | | Uborka saláta | 92.04 | 22.02 | 0.51 | 0.05 | 0.00 | 4.86 | 4.00 | 0.02 | | |
| | | | U | 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 | | |
| | | | | Burgonyás kenyér | 438.82 | 104.98 | 4.00 | 0.32 | 0.12 | 21.40 | 0.00 | 0.03 | | |
| | | | | Összesen: | 3 366.05 | 805.28 | 41.83 | 21.42 | 8.95 | 112.29 | 15.00 | 0.58 | | |
| | | | 12/14/2022 | (00480) | Gyermek (1-3 év) | R | Kakaó | 724.13 | 173.24 | 7.54 | 6.47 | 3.55 | 21.01 | 9.99 |
| | 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 | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 395.74 | | | | 94.67 | 3.70 | 0.49 | 0.03 | 18.75 | 0.00 | 0.39 | | |
| T | Banán | 264.60 | | | | 63.30 | 0.78 | 0.06 | 0.00 | 14.52 | 0.00 | 0.03 | | |
| E | Cukkinifőzelék | 514.97 | | | | 123.20 | 3.55 | 5.53 | 1.29 | 14.70 | 0.02 | 0.04 | | |
| | Vagdalt | 672.54 | | | | 160.89 | 13.77 | 5.21 | 1.74 | 14.56 | 0.01 | 0.40 | | |
| U | Trappista sajt | 310.88 | | | | 74.37 | 5.54 | 5.62 | 3.57 | 0.32 | 0.00 | 0.09 | | |
| | Margarin | 93.00 | | | | 22.25 | 0.01 | 2.45 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 0.13 | | |





| 12/14/2022 | | (00480) Gyermek | | U | Sárgarépa | 50.44 | 12.07 | 0.36 | 0.06 | 0.01 | 2.43 | 0.00 | 0.09 | | |
|------------|--|-----------------------------|--|---|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|----------------------|--|
| | | | | | Fehér kenyér | 438.82 | 104.98 | 4.00 | 0.32 | 0.12 | 21.40 | 0.00 | 0.05 | | |
| | | | | | Összesen: | 3 660.50 | 875.71 | 39.90 | 30.29 | 12.93 | 109.50 | 10.02 | 1.46 | | |
| 12/15/2022 | | (00480) Gyermek (1-3 év) | | R | Zabkása almás-fahéjas, dióval | 1 236.56 | 295.83 | 9.76 | 12.10 | 3.58 | 36.62 | 3.60 | 0.14 | | |
| | | | | T | Mandarin | 156.78 | 37.51 | 0.56 | 0.24 | 0.00 | 7.84 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | | E | Húsgombóclevés | 563.08 | 134.71 | 6.29 | 4.45 | 2.74 | 16.73 | 0.93 | 0.32 | | |
| | | | | | Lekváros palacsinta | 1 022.16 | 244.54 | 5.03 | 5.65 | 0.94 | 43.06 | 18.69 | 0.03 | | |
| | | | | | Alma | 72.71 | 17.39 | 0.20 | 0.20 | 0.00 | 3.50 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | | U | Joghurt, poharas | 570.00 | 136.36 | 10.50 | 3.50 | 2.10 | 14.08 | 0.00 | 0.35 | | |
| | | | | | Kifli | 251.24 | 60.11 | 2.07 | 0.16 | 0.00 | 12.54 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | | | Összesen: | 3 872.53 | 926.45 | 34.41 | 26.30 | 9.36 | 134.37 | 23.22 | 0.85 | | |
| 12/16/2022 | | (00480) Gyermek (1-3 év) | | R | Tej | 378.00 | 90.43 | 5.10 | 4.20 | 2.28 | 7.95 | 0.00 | 0.17 | | |
| | | | | | Sertéspárizsi | 178.25 | 42.64 | 2.38 | 3.64 | 1.38 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | | | Margarin | 93.00 | 22.25 | 0.01 | 2.45 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 0.13 | | |
| | | | | | Kaliforniai paprika | 51.60 | 12.34 | 0.40 | 0.12 | 0.01 | 2.41 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 395.74 | 94.67 | 3.70 | 0.49 | 0.03 | 18.75 | 0.00 | 0.39 | | |
| | | | | T | Őszibarackbefőtt, hámozott | 293.63 | 70.25 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 16.96 | 11.20 | 0.00 | | |
| | | | | E | Kapros halfilé | 621.54 | 148.69 | 10.40 | 9.76 | 2.83 | 4.07 | 0.01 | 0.18 | | |





| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 12/16/2022 péntek (00480) Gyermek (1-3 év) | E | Főtt burgonya | 391.95 | 93.77 | 2.50 | 0.20 | 0.03 | 20.00 | 0.00 | 0.01 | |
| | | Dörmi piskótaszelet | 491.14 | 117.50 | 2.22 | 4.67 | 2.20 | 16.51 | 8.99 | 0.02 | |
| | U | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | |
| | | Pogácsa | 762.94 | 182.52 | 2.46 | 13.10 | 3.58 | 13.48 | 0.00 | 0.24 | |
| | | Összesen: | 3 774.12 | 902.89 | 29.89 | 38.95 | 13.01 | 105.78 | 20.20 | 1.16 | |

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

