



Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/18/2023 hétfő (00481) Gyermek (4-6 év)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Vajkrém, magyaros	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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E Gulyásleves	685.29	163.95	10.84	5.44	1.42	17.52	0.03	0.18		
	Túrós tészta	1 061.20	253.88	11.76	8.92	4.00	31.29	0.00	0.30	 	
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U Gyümölcs saláta	355.55	85.06	0.70	0.24	0.00	19.41	7.32	0.02		
	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00	 	
	Összesen:	3 566.18	853.17	33.11	20.02	7.39	132.82	14.34	1.01		

















9/19/2023 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24	 	
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Meggyleves	601.60	143.92	1.67	2.46	1.08	28.06	17.09	0.32	 	
		Sült csirkecomb filé	593.69	142.03	16.81	7.88	1.47	0.79	0.00	0.19		
		Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
		Vitaminsaláta	133.13	31.85	1.28	0.29	0.04	5.83	0.00	0.06		
	U	Briós	1 111.75	265.97	7.00	6.25	2.57	45.12	10.75	0.62	 	
		Összesen:	4 363.97	1 044.01	45.60	29.67	8.48	145.99	27.84	2.22		





9/20/2023 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Zabkása, almás-fahéjas dióval	1 470.08	351.69	13.66	12.70	3.77	45.27	4.00	0.30	  
	E	Daragaluska leves	387.71	92.75	3.00	3.48	0.50	12.15	0.00	0.09	 
		Sárgaborsó főzelék	789.01	188.76	10.13	5.02	1.84	25.51	0.00	0.31	    
		Sertéssült	997.05	238.53	14.00	20.05	6.92	0.24	0.00	0.23	
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03	
	U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05	
		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	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Összesen:	4 813.72	1 151.62	53.80	44.78	13.88	131.34	10.99	1.65	





9/21/2023 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27		
		Színes kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.50	0.52	 	
	E	Májgaluska leves	517.43	123.79	8.71	3.91	1.39	13.32	0.04	0.36	 	
		Csirkemellfilé Dubarry módra	1 010.60	241.77	20.86	11.40	3.14	13.66	0.60	0.25	 	
		Párolt rizs	765.97	183.25	4.00	1.26	0.15	38.75	0.00	0.03		
	U	Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Összesen:	4 527.04	1 083.03	54.25	33.09	11.08	140.79	11.13	2.53		





9/22/2023	péntek	(00481)	Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
					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			
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
					Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
				E	Sertésraguleves	629.77	150.66	8.42	10.64	3.52	5.02	0.00	0.25			
					Meggyes nudli	1 007.50	241.03	6.18	2.99	0.33	46.12	5.99	0.23			
				U	Perec	1 141.98	273.20	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	0.50			
					Összesen:	3 840.63	918.81	34.57	23.11	8.38	140.79	12.98	1.70			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

