



Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/2/2023 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Bakonyi betyárleves	985.54	235.77	11.27	16.19	6.84	10.83	0.00	0.58		
			Darásmetélt baracklekvárral	1 491.19	356.74	10.64	6.85	0.99	62.67	5.43	0.38		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 419.86	1 057.38	45.47	33.41	11.92	141.95	5.43	2.51		





10/3/2023 kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Körözött túró házi	201.04	48.09	4.99	2.48	1.38	1.39	0.00	0.02		
			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	Tavaszi zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
			Zöldborsófőzelék	895.09	214.14	9.75	8.27	2.10	24.63	3.00	0.05		
			Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.11		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
		U	Pizzás csiga	777.37	185.97	2.91	12.86	3.40	14.43	0.00	0.14		
			Összesen:	3 835.50	917.58	37.78	42.93	12.56	93.40	10.02	0.92		





10/4/2023	szerda	(00481)	Gyermekek (4-6 év)	T	Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27	 	
					Vajkrém, fokh-petr.	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
					Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
					Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
				E	Májgombóclevés	670.52	160.41	7.56	5.34	3.28	19.76	1.12	1.08	      	
					Tavaszi csirkeragu	723.44	173.07	19.43	7.54	2.98	6.72	0.33	0.22	 	
					Párolt rizs	765.97	183.25	4.00	1.26	0.15	38.75	0.00	0.03		
				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:	4 314.46	1 032.16	47.80	26.64	12.19	147.56	15.76	2.03		





10/5/2023 csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csemege paprikás szalámi	309.83	74.12	2.94	6.87	2.42	0.05	0.00	0.60		
			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		
			Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		E	Zöldségkrémleves	655.18	156.74	2.72	10.53	1.25	12.53	0.75	0.18		
			Sertéssült	997.05	238.53	14.00	20.05	6.92	0.24	0.00	0.23		
			Burgonyapüré	610.87	146.14	3.63	4.12	1.30	23.05	0.00	0.09		
			Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	2.58	0.12		
		U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			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		
			Összesen:	4 472.70	1 070.03	41.56	56.01	18.63	98.00	10.32	2.12		





10/6/2023 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Reszelttészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.28		
		Rakott káposzta	1 414.09	338.30	12.74	19.39	7.37	27.73	0.00	0.73		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
	U	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
		Mézes karika	635.04	151.92	3.60	0.80	0.16	32.40	10.36	0.32		
	Összesen:		4 397.38	1 052.00	43.95	39.48	14.17	127.36	10.37	2.55		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

