



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/9/2023 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Tojáskrém	365.64	87.47	5.90	6.63	2.44	0.91	0.00	0.17		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Kertészleves	180.80	43.25	1.34	1.86	0.22	5.18	0.01	0.08		
			Sertéspaprikás	1 099.96	263.15	13.50	21.55	7.43	3.50	0.01	0.15		
			Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37		
		U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Barackos kevert	879.12	210.32	5.30	5.24	1.07	35.21	15.35	0.23		
			Összesen:	4 414.34	1 056.06	40.21	38.46	11.62	135.22	22.36	1.51		





10/10/2023 kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tejeskávé	852.60	203.97	6.87	5.60	3.04	31.28	19.98	0.23		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		E	Csurgatott tojás leves	585.86	140.16	3.40	8.60	1.17	12.12	0.00	0.03		
			Zöldbabfőzelék	502.04	120.10	5.34	2.67	1.52	18.38	0.01	0.03		
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
		U	Sajtkrém	421.50	100.84	3.93	7.64	4.10	4.07	0.00	0.04		
			Jégcsap retek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Összesen:	4 339.30	1 038.12	43.90	30.84	11.76	145.00	30.85	1.24		





10/11/2023	szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
			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	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E	Vegyes gyümölcsleves	663.51	158.73	1.88	2.16	1.24	32.12	19.98	0.03		
			Rozmaringos csirkecomb	573.74	137.26	15.08	8.23	1.47	0.56	0.00	0.17		
			Zöldséges bulgur	768.17	183.77	6.66	3.49	0.42	33.29	0.00	0.55		
		U	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
			Összesen:	3 854.33	922.08	43.31	25.32	7.47	129.31	26.97	2.22		





10/12/2023 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
		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		
	E	Nyírségi gombóclevés	702.05	167.95	15.94	4.39	2.12	15.63	1.63	0.65		
		Császármorzsa sárgabarack öntettel	1 727.96	413.39	13.05	7.63	1.83	72.35	8.25	0.44		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Vajkrém, fokh-petr.	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Összesen:	4 425.17	1 058.65	47.67	29.26	10.45	148.60	9.88	2.54		





10/13/2023 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Sonkakrém házi	55.87	13.37	0.78	1.02	0.62	0.25	0.00	0.04	  	
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Sütőtök krémleves	499.63	119.53	4.03	3.17	0.94	18.51	5.99	0.12	 	
		Rántott hal	998.25	238.82	14.93	10.82	1.84	19.48	0.00	0.49	  	
		Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01		
		Céklasaláta	96.98	23.20	0.64	0.08	0.00	4.96	3.44	0.16		
	U	Pogácsa	781.66	187.00	3.65	5.50	2.85	28.50	1.25	0.50	     	
		Összesen:	3 793.81	907.62	33.23	23.34	6.53	137.16	17.68	1.82		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

