



Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/20/2023 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Kópé felvágott	419.83	100.44	4.11	9.24	3.44	0.09	0.00	0.30			
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	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			
	E Zöldborsóleves	266.72	63.81	3.71	1.20	0.12	9.36	0.01	0.27			
	Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.11			
	Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37			
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
	U Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04			
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Összesen:		4 141.82	990.87	41.43	38.27	11.36	118.64	7.00	2.04		





11/21/2023 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
		Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15	
	E	Húsleves	1 025.96	245.45	12.70	12.83	4.42	19.52	0.04	0.31	
		Vegyes gyümölmártás	590.06	141.16	1.53	1.43	0.49	29.77	17.77	0.01	
		Főtt sertéshús	742.84	177.71	10.64	14.45	5.14	1.19	0.04	0.10	
	U	Pirított dara	196.72	47.06	1.13	0.79	0.14	8.81	0.00	0.06	
		Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00	
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01	
		Barna magvas zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79	
		Összesen:	4 484.18	1 072.76	43.41	41.26	15.97	130.36	17.85	1.70	





11/22/2023 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Snidlinges túrókrém	211.50	50.60	4.25	3.12	1.87	1.30	0.00	0.03	
		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	Francia hagymaleves	531.76	127.22	2.46	8.04	3.37	10.98	0.00	0.32	
		Csirkés-zöldséges rizottó	1 367.88	327.24	25.52	7.17	2.69	39.82	0.03	0.24	
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09	
	U	Fahéjas csiga	616.79	147.56	4.46	4.71	1.09	21.65	5.00	0.17	
		Összesen:	3 474.85	831.32	42.89	23.92	9.16	109.83	12.02	1.35	





11/23/2023 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27					
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27					
		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	Zöldségleves snidlinges galuskával	375.20	89.76	4.62	0.85	0.17	15.71	0.03	0.43					
		Burgonyafőzelék	818.29	195.76	4.98	5.33	1.85	31.36	0.00	0.04					
		Panírozott halrudak	273.37	65.40	14.16	0.51	0.10	0.96	0.00	0.14					
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03					
	U	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01					
		Meggyes kevert	881.67	210.93	5.32	5.28	1.07	35.11	14.87	0.23					
		Összesen:	4 621.65	1 105.66	46.66	25.11	8.07	170.26	21.89	1.91					





11/24/2023	péntek	(00481)	Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
					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		
					Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
				E	Babgulyás	950.70	227.44	11.85	14.24	4.24	12.69	0.00	0.23		
					Sajtos pogácsa	2 288.82	547.56	7.38	39.29	10.74	40.45	0.00	1.05		
				U	Müzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.38	12.60	2.40	0.02		
					Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
					Összesen:	4 566.20	1 092.40	31.67	58.53	16.13	107.86	9.39	1.99		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

