



Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/4/2023 hétfő	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Körözött túró házi	201.04	48.09	4.99	2.48	1.38	1.39	0.00	0.02		
			Vöröshagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E	Csurgatott tojás leves	443.33	106.06	2.72	6.69	0.93	8.60	0.00	0.03		
			Zöldborsós sertésragu	762.46	182.41	14.41	9.15	2.43	10.38	0.27	0.18		
			Burgonyakrokkett	727.74	174.10	4.35	1.50	0.30	37.20	3.60	0.09		
		U	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
			Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
			Összesen:	3 696.33	884.29	40.62	24.92	7.49	124.69	10.86	1.04		





12/5/2023 kedd (00481) Gyermekek (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		
		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	Májgaluska leves	517.43	123.79	8.71	3.91	1.39	13.32	0.04	0.21		
		Túrógombóc epres töltelékkel	1 233.42	295.08	6.02	5.83	0.65	53.05	0.00	0.23		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
	U	Trappista sajt	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.17		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Összesen:	3 877.85	927.73	39.80	27.33	10.73	127.58	7.03	1.43		





12/6/2023	szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E	Csontleves	414.04	99.05	4.40	2.09	0.31	15.69	0.00	0.27		
			Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15		
			Paradicsomos káposzta	1 264.11	302.42	7.31	10.31	1.19	44.44	11.99	0.78		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
		U	Fonott kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.50	0.52		
			Összesen:	4 159.24	995.02	38.87	34.15	7.33	131.60	22.48	2.19		





12/7/2023 csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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	Tárkonyos csirkeraguleves	421.56	100.85	11.24	2.67	1.15	7.74	0.31	0.20		
			Burgonyás tészta	2 033.26	486.43	14.62	8.15	1.06	87.30	0.00	0.42		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
		U	Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			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		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
			Összesen:	4 363.08	1 043.81	44.97	24.77	6.89	157.89	7.30	2.24		





12/8/2023 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
		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	Tarhonyaleves	450.15	107.69	2.84	3.81	0.84	15.23	0.00	0.44		
		Rakott karfiol	1 009.31	241.46	13.85	12.17	3.68	18.78	0.00	0.52		
		Túró Rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	11.92	0.02		
	U	Pogácsa, sajtos	1 258.85	301.16	4.06	21.61	5.91	22.25	0.00	0.50		
		Összesen:	4 491.98	1 074.64	36.04	57.32	18.87	102.07	11.92	2.42		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

