



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/11/2023 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Tejbedara szórattal	1 427.90	341.60	12.06	4.15	2.26	63.60	15.98	0.27		
		E	Brokkolikrémleves	276.39	66.12	3.21	2.84	0.42	6.86	0.60	0.36		
			Rizses csirke	1 786.61	427.42	25.45	13.98	2.15	49.39	0.00	0.51		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10		
		U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
					Összesen:	4 294.28	1 027.34	47.26	27.85	6.98	145.47	25.72	1.74





12/12/2023 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E	Tavaszi zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
		Sertéspaprikás	739.54	176.92	16.26	10.19	3.38	4.84	0.01	0.18		
		Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
		Összesen:	3 764.58	900.62	49.44	21.77	6.56	127.55	7.03	1.23		





12/13/2023	szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Vajkrém - natúr	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		E	Karfiollevés	184.66	44.18	2.28	0.47	0.07	7.68	0.01	0.29		
			Burgonyafőzelék	800.75	191.57	4.98	4.87	1.80	31.36	0.00	0.04		
			Halvagdalt	943.30	225.67	18.98	13.10	3.70	7.72	0.01	0.28		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		U	Meggyes kevert	881.67	210.93	5.32	5.28	1.07	35.11	14.87	0.23		
			Összesen:	3 745.11	895.98	37.84	28.36	8.69	120.70	21.88	1.18		





12/14/2023 csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
		E	Reszelttészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.08		
			Rakott zöldbab	1 219.14	291.66	18.67	11.81	4.39	27.08	0.00	0.47		
			Piskótatekercs	654.87	156.67	3.59	4.75	2.34	24.67	13.85	0.05		
		U	Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			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		
			Összesen:	3 882.31	928.79	40.83	33.89	12.55	113.46	13.86	1.87		





12/15/2023 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27	   	
		Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	E	Daragaluska leves	387.71	92.75	3.00	3.48	0.50	12.15	0.00	0.09	 	
		Aprópecsenye	348.91	83.47	8.50	5.11	1.37	0.77	0.00	0.28		
		Sárgaborsó főzelék	853.04	204.08	10.40	5.97	1.95	26.92	0.00	0.31	    	
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
	U	Fahéjas csiga	1 541.96	368.89	11.15	11.78	2.71	54.13	12.49	0.42	    	
		Összesen:	4 465.58	1 068.33	42.48	35.82	9.42	142.37	19.48	1.68		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

