



Tételes étlap 2024.07.22. - 2024.07.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
7/22/2024 hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>R</b> Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Házi sonkakrém	181.10	43.33	2.58	3.47	1.46	0.41	0.00	0.16			
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	<b>T</b> Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01			
	Háztartási keksz	346.42	82.87	1.96	1.36	0.40	15.60	3.70	0.20			
	<b>E</b> Vegyes gyümölcsmártás	747.33	178.79	2.50	3.47	1.98	33.78	17.40	0.03			
	Párolt csirkecomb	222.86	53.31	9.90	1.33	0.21	0.37	0.00	0.08			
	Kuszkusz	314.60	75.27	2.55	0.13	0.03	15.49	0.00	0.03			
	<b>U</b> Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01			
	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
	Összesen:		3 548.96	849.03	35.73	17.90	8.11	134.01	21.10	1.20		





7/23/2024 kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>R</b>	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Tejbedara szóráttal	974.98	233.25	9.34	6.07	3.29	35.05	5.99	0.23	 	
	<b>T</b>	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	<b>E</b>	Csirkés-zöldséges bulgurrizottó	1 329.22	317.99	22.24	9.64	2.66	37.51	0.01	0.26	 	
		Uborka saláta	92.04	22.02	0.51	0.05	0.00	4.86	4.00	0.02		
	<b>U</b>	Snidlinges túrókrém	338.66	81.02	4.95	6.13	3.21	1.42	0.00	0.02		
		Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Összesen:	3 412.96	816.50	41.85	22.65	9.28	112.32	15.00	0.57		





7/24/2024 szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Kakaó	724.13	173.24	7.54	6.47	3.55	21.01	9.99	0.23		
		Vajkrém, fokh-petr.	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
		Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Banán	264.60	63.30	0.78	0.06	0.00	14.52	0.00	0.03		
	E	Cukkinifőzelék	546.24	130.68	3.56	6.35	1.51	14.72	0.02	0.04		
		Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.01	0.40		
	U	Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	Összesen:		3 691.77	883.19	39.91	31.11	13.15	109.52	10.02	1.46		





7/25/2024 csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év)												
R	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17			
	Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Kaliforniai paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
	T	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	E	Húsgombócleves	563.08	134.71	6.29	4.45	2.74	16.73	0.93	0.32		
		Lekváros palacsinta	1 022.16	244.54	5.03	5.65	0.94	43.06	18.69	0.03		
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	U	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
Kifli		251.24	60.11	2.07	0.16	0.00	12.54	0.00	0.00			
Összesen:		3 633.14	869.17	33.92	24.06	9.72	126.04	19.62	0.98			





7/26/2024	péntek	(00480)	Gyermek (1-3 év)	<b>R</b>	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
					Tojáskrém	387.15	92.62	5.57	7.57	2.22	0.45	0.00	0.17		
					Kaliforniai paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
					Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
				<b>T</b>	Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	11.20	0.00		
				<b>E</b>	Kapros halfilé	684.08	163.66	10.43	11.40	3.27	4.11	0.01	0.17		
					Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
					Dörmi piskótaszelet	491.14	117.50	2.22	4.67	2.20	16.51	8.99	0.02		
				<b>U</b>	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
					Pogácsa	762.94	182.52	2.46	13.10	3.58	13.48	0.00	0.24		
					Összesen:	3 952.56	945.59	33.10	42.07	13.62	106.22	20.20	1.18		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

