



Tételes étlap 2024.07.29. - 2024.08.04.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
7/29/2024 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	<b>R</b> Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06			
	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	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> Babapiskóta	417.00	99.76	2.74	1.56	0.37	18.51	8.99	0.04			
	Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00			
	<b>E</b> Sóskamártás	652.20	156.03	3.60	11.13	3.95	9.59	0.01	0.06			
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
	<b>U</b> Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	Házi diós kevert	944.08	225.86	5.62	13.96	3.76	19.09	4.00	0.49			
	Összesen:		3 722.53	890.56	28.45	39.26	11.58	103.26	18.00	1.35		





7/30/2024 kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>R</b>	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.03	10.60	0.00	0.22		
		Gabonagolyó	317.52	75.96	2.00	0.40	0.08	16.00	4.98	0.16		
	<b>T</b>	Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	<b>E</b>	Rakott brokkoli bulgarral	1 314.55	314.49	17.50	12.73	3.82	34.53	0.01	0.26		
	<b>U</b>	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Vajkrém, fokh-petr.	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Összesen:	3 766.79	901.14	32.46	27.25	10.92	131.49	4.99	0.74		





7/31/2024 szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Tojásomlett	512.13	122.52	6.37	8.65	2.10	4.64	0.00	0.14	
		Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05	
	T	Körte	199.36	47.69	0.36	0.27	0.00	10.80	0.00	0.01	
	E	Almamártás	639.00	152.87	2.15	4.35	2.10	26.04	15.29	0.02	
		Kuszkusz	314.60	75.27	2.55	0.13	0.03	15.49	0.00	0.03	
		Párolt csirkecomb	222.86	53.31	9.90	1.33	0.21	0.37	0.00	0.08	
	U	Krémtúró vaníliás	955.26	228.53	13.10	10.68	5.72	19.32	9.99	0.04	
		Fűszeres magvas kifli	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.26	
		Összesen:	3 677.34	879.74	41.19	25.95	10.35	118.27	30.28	0.64	





<b>8/1/2024</b> <b>csütörtök</b> (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	
		Csirkemell sonka	69.17	16.55	3.71	0.15	0.04	0.08	0.00	0.04	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
		Kaliforniai paprika	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	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>	Kiwi	203.64	48.72	0.80	0.48	0.00	9.04	0.00	0.01	
	<b>E</b>	Halrudacska	205.03	49.05	10.62	0.38	0.07	0.72	0.00	0.11	
		Burgonyapüré	951.61	227.66	5.81	7.58	2.47	33.21	0.00	0.16	
		Céklasaláta	24.24	5.80	0.16	0.02	0.00	1.24	0.86	0.04	
		Tejszelet	551.40	131.91	3.07	8.02	3.34	11.70	8.90	0.13	  
	<b>U</b>	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02	 
		Jégسالáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02	
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03	
		Összesen:	3 677.85	879.87	41.15	28.67	11.43	111.08	9.76	1.31	





8/2/2024 péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>R</b>	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		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		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	<b>T</b>	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	<b>E</b>	Gulyásleves	705.29	168.73	11.04	5.96	1.47	17.21	0.02	0.24		
		Nudli	619.81	148.28	3.57	2.45	0.27	27.29	4.00	0.16	 	
	<b>U</b>	Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24	   	
		Sárgarépa	67.25	16.09	0.48	0.08	0.01	3.24	0.00	0.13		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
		<b>Összesen:</b>	<b>3 058.14</b>	<b>731.62</b>	<b>32.21</b>	<b>18.98</b>	<b>6.18</b>	<b>105.68</b>	<b>9.02</b>	<b>0.90</b>		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

