



Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

| Diéta                                              | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|----------------------------------------------------|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 9/9/2024<br>hétfő<br>(00480)<br>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   |            |          |





|                                                  |          |                           |          |        |       |       |       |        |      |      |  |  |
|--------------------------------------------------|----------|---------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 9/10/2024<br>kedd<br>(00480)<br>Gyermek (1-3 év) | <b>R</b> | Tej                       | 504.00   | 120.57 | 6.80  | 5.60  | 3.04  | 10.60  | 0.00 | 0.23 |  |  |
|                                                  |          | 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 | 10.93 | 131.49 | 4.99 | 0.75 |  |  |





|                                                      |   |                       |          |        |       |       |       |        |       |      |  |
|------------------------------------------------------|---|-----------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 9/11/2024<br>szerda<br>(00480)<br>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 |  |





| 9/12/2024<br>csütörtök<br>(00480)<br>Gyermek (1-3 év) |                        |          |        |       |       |       |        |      |      |          |  |  |
|-------------------------------------------------------|------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|----------|--|--|
|                                                       |                        |          |        |       |       |       |        |      |      |          |  |  |
| R                                                     | 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 |          |  |  |
| T                                                     | Kiwi                   | 203.64   | 48.72  | 0.80  | 0.48  | 0.00  | 9.04   | 0.00 | 0.01 |          |  |  |
| E                                                     | 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 | <br><br> |  |  |
| U                                                     | Sajtkrém               | 168.60   | 40.34  | 1.57  | 3.06  | 1.64  | 1.63   | 0.00 | 0.02 | <br>     |  |  |
|                                                       | 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 |          |  |  |





|                                                                  |          |                     |                 |               |              |              |             |               |             |             |              |  |
|------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|
| <b>9/13/2024</b><br><b>péntek</b><br>(00480)<br>Gyermek (1-3 év) | <b>R</b> | Gyümölcstea         | 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        | <br>         |  |
|                                                                  | <b>U</b> | Libamájkrém         | 210.25          | 50.30         | 3.36         | 3.28         | 0.98        | 1.64          | 0.00        | 0.24        | <br><br><br> |  |
|                                                                  |          | 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!

