



Tételes étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/28/2024 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04			
	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 Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00			
	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02			
	E Zöldborsófőzelék	814.05	194.75	9.16	7.36	2.41	22.55	0.01	0.04			
	Aprópecsenye	511.68	122.41	10.91	7.86	1.88	1.89	0.01	0.12			
	U Tej	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11			
	Répatorta	746.83	178.67	4.02	8.60	1.35	21.04	4.40	0.23			
	Összesen:		3 541.53	847.26	37.57	35.97	12.49	92.05	20.42	0.96		





10/29/2024 kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			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	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Túrógombóc vaníliás tejföllel	724.76	173.39	9.25	7.30	2.98	17.45	5.29	0.21		
		U	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
			Kakaós csiga	1 000.77	239.42	3.96	14.70	5.04	22.53	7.38	0.46		
			Összesen:	3 698.67	884.84	32.46	37.66	15.08	100.96	12.67	1.57		





10/30/2024	szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
			Szezámagos almás vajkrém	217.26	51.98	0.79	5.11	2.07	0.63	0.00	0.00	
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05	
		T	Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00	
		E	Parajfőzelék	738.12	176.58	6.76	7.94	1.80	19.31	0.00	0.22	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01	
		U	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26	
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00	
				Összesen:	3 672.69	878.63	38.90	27.18	9.88	116.64	0.00	0.91





10/31/2024 csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Virslis	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	2.80	0.43		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
	T	Banán	396.90	94.95	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
	E	Bácskai rizseshús	1 367.94	327.26	14.79	11.69	2.32	40.34	0.00	0.36		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10		
	U	Perec, sajtos	627.00	150.00	3.45	1.10	0.50	30.00	1.65	0.25		
		Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
		Összesen:	3 539.33	846.73	28.62	19.60	5.24	135.58	11.60	1.37		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

