



Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/18/2024 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	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			
	T 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			
	E Sóskamártás	481.57	115.21	3.74	6.47	2.30	9.77	0.01	0.07			
	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			
	U Házi diós kevert	864.40	206.79	5.61	11.86	3.18	19.08	4.00	0.46			
	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Összesen:		3 859.89	923.41	35.06	37.78	12.39	108.43	18.00	1.55		





11/19/2024 kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
		Gabonagolyó	317.52	75.96	2.00	0.40	0.08	16.00	4.98	0.16	
	T	Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04	
	E	Rakott brokkoli	1 321.25	316.09	15.78	12.32	3.75	35.18	0.01	0.25	
	U	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	
		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:	3 649.18	873.00	32.95	22.36	7.97	132.58	4.99	0.78	





11/20/2024 szerda (00480) Gyermek (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		
		Kígyóúborboka	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	132.91	31.80	0.24	0.18	0.00	7.20	0.00	0.00		
	E	Csirkepaprikás	669.49	160.17	13.51	9.89	2.36	4.11	0.01	0.16		
		Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.37		
	U	Banános túrókrém	390.52	93.42	4.42	4.12	2.13	9.50	5.27	0.03		
		Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Összesen:	3 611.36	863.97	40.59	26.60	7.18	114.34	10.28	0.76		





11/21/2024 csütörtök (00480) Gyermekek (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	0.00	0.13		
		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	 		
	U	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		Vaj 100g-os	303.91	72.71	0.04	8.00	3.87	0.05	0.00	0.00			
		Méz	68.38	16.36	0.02	0.00	0.00	4.05	4.05	0.00			
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03			
		Összesen:	3 925.27	939.06	39.06	33.81	13.65	116.45	13.81	1.28			





11/22/2024	péntek	(00480)	Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcs tea	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			
				T	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
				E	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			
					Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
				U	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			
					Összesen:	3 496.96	836.60	36.21	19.30	6.30	127.08	9.02	0.95			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

