



Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 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		
	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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	<b>T</b> Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01		
	<b>E</b> Temesvári sertésragu	583.81	139.67	9.92	9.20	3.00	4.08	0.00	0.10		
	Nudli	1 081.05	258.62	7.70	2.92	0.32	48.58	0.00	0.00	 	
	<b>U</b> Zala felvágott	153.66	36.76	2.34	2.99	1.09	0.09	0.00	0.05		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
	Összesen:	3 388.96	810.76	33.83	25.04	8.45	109.54	5.00	0.84		





11/26/2024 kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>R</b>	Tejeskávé	682.92	163.38	6.86	5.60	3.04	21.19	9.99	0.23		
		Fonott kalács	674.06	161.26	4.72	4.21	1.73	25.94	2.80	0.42		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	<b>T</b>	Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	<b>E</b>	Zöldséges tojás rizottó	973.84	232.97	8.15	9.23	1.54	28.99	0.01	0.19		
		Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	<b>U</b>	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		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Összesen:	3 899.64	932.92	25.57	25.97	9.05	146.69	12.80	1.06		





11/27/2024 szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		Pritamin 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	Körte	199.36	47.69	0.36	0.27	0.00	10.80	0.00	0.01		
	E	Karfiolfőzelék	559.71	133.90	4.48	7.36	2.45	12.28	0.01	0.05		
		Aprópecsenye	511.68	122.41	10.91	7.86	1.88	1.89	0.01	0.12		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
	U	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
		Pogácsa házi	775.09	185.43	7.80	5.57	2.21	25.81	0.00	0.73		
		Összesen:	3 934.10	941.16	47.94	33.63	12.27	109.39	0.02	1.86		





11/28/2024 csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év)												
R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24			
	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	Őszibarackbefőtt, hámozott	330.33	79.03	0.45	0.00	0.00	19.08	12.60	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	36.37	8.70	0.24	0.03	0.00	1.86	1.29	0.06			
U	Körteturmix	504.52	120.70	4.23	3.36	1.82	18.21	7.05	0.14			
	Kakaós csiga	1 000.77	239.42	3.96	14.70	5.04	22.53	7.38	0.46			
	Összesen:	3 787.51	906.11	33.08	29.69	10.50	124.61	33.32	1.24			





11/29/2024	péntek	(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		
					Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
					Tojáskrém	387.15	92.62	5.57	7.57	2.22	0.45	0.00	0.17		
					Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
				<b>T</b>	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
				<b>E</b>	Paradicsom mártás	893.50	213.76	4.33	7.94	0.95	30.98	9.99	0.45		
					Húsgombóc	548.79	131.29	8.71	3.04	1.00	17.11	0.00	0.08		
					Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
				<b>U</b>	Répatorta	746.83	178.67	4.02	8.60	1.35	21.04	4.40	0.23		
					Összesen:	3 869.20	925.65	35.21	33.58	8.62	118.95	14.39	1.47		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

