



Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/18/2024 hétfő (00481) Gyermek (4-6 év)	<b>T</b> Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
	<b>E</b> Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23		
	Csirkepaprikás	643.65	153.98	15.85	7.64	2.17	5.28	0.00	0.19		
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
	Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	<b>U</b> Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00		
	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
	Összesen:	4 482.92	1 072.45	55.84	31.16	10.51	141.20	1.54	2.11		





11/19/2024 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		Tejbedara szóráttal	1 427.90	341.60	12.06	4.15	2.26	63.60	15.98	0.27			
	E	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45			
		Burgonyafőzelék	966.40	231.20	5.69	5.80	1.89	38.29	0.00	0.03			
		Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24			
		Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24			
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04			
		Jégsláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
		Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00			
		Összesen:	4 541.06	1 086.39	45.53	21.59	7.45	175.06	23.00	1.29			





11/20/2024	szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Snidlinges túrókrém	249.03	59.58	4.27	4.10	2.13	1.32	0.00	0.02	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	
		E	Karfiolleves	391.10	93.57	3.30	4.30	0.52	10.31	0.01	0.29	
			Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17	
			Burgonyapüré	948.88	227.01	6.48	6.74	2.39	34.26	0.00	0.17	
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20	
		U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27	
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	
			Összesen:	3 979.96	952.17	42.66	35.42	9.79	113.71	11.30	1.76	





11/21/2024  
csütörtök

(00481)

Gyermek (4-6 év)

<b>T</b>	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
	Olasz felvágott	196.00	46.89	2.40	0.40	0.15	0.42	0.02	0.44		
	Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
<b>E</b>	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09		
	Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.00	0.49		
	Zöldséges rizs	661.25	158.19	4.27	2.28	0.27	29.91	0.00	0.22		
	Tartármártás	234.23	56.04	0.51	4.97	1.51	2.46	1.00	0.17		
<b>U</b>	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
	Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
	Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
	Zsemle rozsos	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	Összesen:	4 263.83	1 020.04	48.89	34.88	12.78	117.61	1.03	3.03		





11/22/2024	péntek	(00481)	Gyermek (4-6 év)	<b>T</b>	Gabonagolyó	476.28	113.94	3.00	0.60	0.12	24.00	7.47	0.23		
					Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
				<b>E</b>	Gulyásleves	650.21	155.55	10.84	4.51	1.31	17.52	0.03	0.18		
					Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.00	0.03		
					Aranygaluska	1 257.68	300.88	9.29	13.76	4.02	34.44	4.20	0.47	    	
					Vaníliásodó	559.86	133.94	4.08	3.36	1.82	21.71	10.19	0.17		
					Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
				<b>U</b>	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01	 	
					Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
					Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
					<b>Összesen:</b>	<b>4 559.05</b>	<b>1 090.68</b>	<b>43.33</b>	<b>31.18</b>	<b>11.77</b>	<b>157.22</b>	<b>21.89</b>	<b>1.39</b>		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

