



Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/18/2023 hétfő (00482) Gyermek (7-10 év)	<b>T</b> Vajkrém, magyaros	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	<b>E</b> Gulyásleves	1 045.23	250.05	13.90	10.36	2.18	24.72	0.04	0.21		
	Túrós tészta	1 492.91	357.15	18.42	13.48	6.11	40.03	0.00	0.78	  	
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	<b>U</b> Sajtos rúd	1 266.86	303.08	6.89	19.08	9.30	25.59	0.00	0.58	  	
	Összesen:	4 727.35	1 130.94	45.78	48.14	19.56	126.57	0.04	2.16		





9/19/2023 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Barackleves	633.72	151.61	1.45	2.84	1.77	29.43	21.02	0.53		
		Rizses csirke	2 326.98	556.69	32.49	17.04	2.63	67.61	0.00	0.69		
		Müzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.38	12.60	2.40	0.02		
	U	Briós	1 111.75	265.97	7.00	6.25	2.57	45.12	10.75	0.62		
		Összesen:	5 185.89	1 240.65	51.96	31.57	8.37	185.04	34.17	2.69		





9/20/2023 szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	<b>T</b>	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00		
		Molnárka	783.08	187.34	5.59	4.99	2.06	29.79	2.40	0.62		
	<b>E</b>	Daragaluska leves	462.09	110.55	3.53	4.45	0.61	13.85	0.00	0.12		
		Sárgaborsó főzelék	1 634.02	390.91	20.92	10.05	2.90	53.71	0.00	0.58		
		Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
	<b>U</b>	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	5 453.74	1 304.73	58.92	47.12	14.38	159.20	21.09	2.38		





9/21/2023 csütörtök (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23	 	
		Színes kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.50	0.52	      	
	E	Májgaluska leves	655.96	156.93	11.56	4.62	1.63	17.14	0.05	0.51	  	
		Csirkemellfilé Dubarry módra	1 471.25	351.97	28.13	17.58	4.34	19.90	0.50	0.39	 	
		Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
	U	Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Összesen:	5 432.93	1 299.74	65.80	38.36	11.28	171.35	16.25	2.96		





9/22/2023 péntek (00482) Gyermek (7-10 év)	<b>T</b>	Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	<b>E</b>	Sertésraguleves	1 008.72	241.32	13.42	16.91	5.39	8.41	0.00	0.70		
		Meggyes nudli	1 259.38	301.29	7.72	3.73	0.41	57.64	7.49	0.29	  	
	<b>U</b>	Perec	1 141.98	273.20	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	0.50	 	
		Összesen:	4 432.14	1 060.32	42.01	30.23	10.33	152.41	7.49	2.29		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

