



Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/2/2023 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)		T	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E	Bakonyi betyárleves	1 514.61	362.35	17.47	27.01	10.91	11.79	0.00	1.08		
			Darásmetélt baracklekvárral	1 709.87	409.06	11.87	6.98	1.05	74.14	7.06	0.38		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	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		
			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		
			Összesen:	4 976.12	1 190.48	48.04	41.65	14.41	153.87	7.06	2.93		





10/3/2023 kedd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Körözött túró házi	269.23	64.41	6.67	3.31	1.84	1.91	0.00	0.02		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.11		
			Zöldborsófőzelék	1 193.46	285.52	13.00	11.03	2.81	32.84	4.00	0.06		
			Sertés pörkölt	1 413.39	338.13	14.92	28.57	7.88	4.89	0.00	0.16		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
		U	Pizzás csiga	1 295.11	309.83	4.85	21.42	5.66	24.04	0.00	0.60		
			Összesen:	5 099.48	1 219.97	48.81	65.55	18.34	106.78	4.04	1.46		





10/4/2023	szerda	(00482)	Gyermekek (7-10 év)	T	Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23	 	
					Vajkrém, fokh-petr.	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
					Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
					Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
				E	Májgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26	       	
					Tavaszi csirkeragu	938.68	224.56	25.44	9.58	3.68	8.93	0.44	0.88	 	
					Párolt rizs	1 083.59	259.23	5.60	2.07	0.25	54.25	0.00	0.21		
				U	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00	     	
					Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
					Összesen:	4 738.02	1 133.49	56.20	28.12	12.20	161.15	13.94	3.00		





10/5/2023	csütörtök	(00482)	Gyermekek (7-10 év)	T	Csemege paprikás szalámi	309.83	74.12	2.94	6.87	2.42	0.05	0.00	0.60		
					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		
					Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
				E	Zöldségkrémleves	806.73	193.00	3.41	12.86	1.53	15.64	1.01	0.22		
					Sertéssült	1 180.45	282.40	15.75	24.11	7.96	0.27	0.00	0.35		
					Burgonyapüré	1 169.99	279.90	7.92	8.76	3.08	41.33	0.00	0.21		
					Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
				U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
					Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
					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		
					Összesen:	5 375.94	1 286.11	49.51	67.19	21.73	118.61	5.31	2.56		





10/6/2023 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Reszelttészta leves	425.90	101.89	1.66	6.82	0.81	8.36	0.01	0.39		
		Rakott káposzta	1 767.74	422.91	15.93	24.23	9.21	34.67	0.00	0.92		
		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		
		Mézes karika	635.04	151.92	3.60	0.80	0.16	32.40	10.36	0.32		
		Összesen:	4 573.17	1 094.06	41.81	43.39	14.62	131.13	10.37	2.67		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

