



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/9/2023 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T		Tojáskrém	524.05	125.37	8.73	9.42	3.30	1.25	0.00	0.25		
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E		Kertészleves	278.86	66.71	2.23	2.54	0.30	8.57	0.01	0.13		
			Sertéspaprikás	1 366.18	326.84	16.88	26.70	9.26	4.37	0.02	0.19		
			Tészta köret	1 151.69	275.52	10.50	3.12	0.52	51.03	0.00	0.49		
	U		Lekváros táska	1 712.09	409.59	4.53	21.93	5.84	47.99	21.81	0.10		
			Összesen:	5 573.78	1 333.43	48.16	64.41	19.26	138.54	21.84	1.65		





10/10/2023 kedd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23	 	
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		E	Csurgatott tojás leves	663.75	158.79	4.18	8.74	1.22	15.65	0.00	0.04	 	
			Zöldbabfőzelék	551.92	132.04	5.91	3.09	1.76	19.80	0.02	0.03	 	
			Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		U	Sajtkrém	421.50	100.84	3.93	7.64	4.10	4.07	0.00	0.04	 	
			Jégcsap retek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 709.80	1 126.76	55.44	30.51	10.69	156.25	23.08	1.74		





10/11/2023	szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Pick tavaszi felvágott	356.50	85.29	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.91		
			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	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Vegyes gyümölcsleves	716.26	171.35	2.20	2.78	1.65	33.55	19.98	0.04		
			Rozmaringos csirkecomb	764.99	183.01	20.10	10.97	1.96	0.75	0.00	0.23		
			Zöldséges bulgur	896.19	214.40	7.77	4.07	0.49	38.84	0.00	0.75		
		U	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
			Összesen:	4 276.15	1 023.00	51.85	31.19	9.14	133.21	19.98	2.81		





10/12/2023	csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27	   	
			Jégsaláta	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	Nyírségi gombóclevés	936.07	223.94	21.25	5.85	2.83	20.84	2.18	0.87	     	
			Császármorzsa sárgabarack öntettel	1 793.14	428.98	13.22	8.86	2.14	73.21	10.79	0.88	    	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Vajkrém, fokh-petr.	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 556.90	1 090.17	48.49	29.28	9.85	155.15	12.97	3.13		





10/13/2023 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Sonkakrém házi	64.79	15.50	0.92	1.17	0.71	0.28	0.00	0.04		
		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		
	E	Sütőtök krémleves	664.45	158.96	5.25	4.01	1.17	25.16	7.49	0.16		
		Rántott hal	1 313.46	314.22	19.90	13.96	2.40	25.97	0.00	0.85		
		Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
	U	Pogácsa	1 563.32	374.00	7.30	11.00	5.70	57.00	2.50	0.60		
		Összesen:	5 258.03	1 257.90	46.24	33.22	10.27	186.93	14.30	2.44		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

