



Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/20/2023 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Kópé felvágott	419.83	100.44	4.11	9.24	3.44	0.09	0.00	0.30			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
	E Zöldborsóleves	266.72	63.81	3.71	1.20	0.12	9.36	0.01	0.27			
	Sertés pörkölt	1 413.39	338.13	14.92	28.57	7.88	4.89	0.00	0.16			
	Tészta köret	1 151.69	275.52	10.50	3.12	0.52	51.03	0.00	0.49			
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
	U Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04			
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07			
	Összesen:		4 865.94	1 164.10	48.60	49.51	13.83	129.46	0.01	2.30		





11/21/2023 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Kakaós fatörzs	1 471.36	352.00	7.50	7.10	3.50	61.00	11.00	0.00		
	E	Húsleves	1 238.63	296.32	15.29	15.43	5.32	23.77	0.05	0.36		
		Vegyes gyümölmártás	857.72	205.20	2.92	1.57	0.54	43.98	24.22	0.01		
		Főtt sertéshús	983.33	235.25	14.14	19.23	6.84	1.25	0.04	0.14		
		Pirított dara	262.29	62.75	1.50	1.05	0.18	11.74	0.00	0.08		
	U	Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Barna magvas zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79		
		Összesen:	6 125.26	1 465.37	53.68	55.76	22.02	182.03	35.31	1.66		





11/22/2023 szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Snidlinges túrókrém	211.50	50.60	4.25	3.12	1.87	1.30	0.00	0.03		
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Francia hagymaleves	589.34	140.99	2.72	8.76	3.56	12.52	0.00	0.33		
		Csirkés-zöldséges rizottó	1 894.04	453.12	35.00	9.59	3.60	56.21	0.04	0.57		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
	U	Fahéjas csiga	1 541.96	368.89	11.15	11.78	2.71	54.13	12.49	0.42		
		Összesen:	4 845.50	1 159.22	59.29	34.12	11.88	152.26	12.53	1.93		





11/23/2023 csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23					
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27					
		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	Zöldségleves snidlinges galuskával	477.94	114.34	5.90	1.11	0.22	19.94	0.04	0.57					
		Burgonyafőzelék	1 091.06	261.02	6.63	7.11	2.47	41.82	0.00	0.05					
		Panírozott halrudak	341.71	81.75	17.70	0.64	0.12	1.20	0.00	0.18					
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02					
	U	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01					
		Almás táska	1 608.15	384.72	9.44	21.60	6.57	37.70	9.99	0.77					
		Összesen:	5 671.37	1 356.78	56.08	41.09	12.89	187.43	22.23	2.59					





11/24/2023 péntek (00482) Gyermek (7-10 év)	T	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		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Babgulyás	1 407.54	336.73	17.77	20.80	6.24	19.18	0.00	0.88		
		Sajtos pogácsa	2 288.82	547.56	7.38	39.29	10.74	40.45	0.00	1.05		
	U	Müzliszelet, gyümölcsös	589.68	141.08	3.60	2.80	0.76	25.20	4.80	0.04		
		Mandarin	235.18	56.26	0.84	0.36	0.00	11.76	0.00	0.00		
		Összesen:	5 317.76	1 272.19	40.43	66.66	18.51	125.62	4.80	2.74		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

