



Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/4/2023 hétfő (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		
			Vöröshagyma	49.63	11.87	0.36	0.03	0.00	2.49	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E	Csurgatott tojás leves	477.80	114.31	3.10	6.81	0.97	10.02	0.00	0.03		
			Zöldborsós sertésragu	1 093.15	261.52	22.30	12.63	3.41	14.34	0.29	0.25		
			Burgonyakrokkett	873.29	208.92	5.22	1.80	0.36	44.64	4.32	0.10		
		U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
			Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Összesen:	4 379.10	1 047.63	55.09	28.69	8.39	142.91	4.61	1.41		





12/5/2023 kedd (00482) Gyermekek (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		
		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	Májgaluska leves	655.96	156.93	11.56	4.62	1.63	17.14	0.05	0.51		
		Túrógombóc epres töltelékkel	1 541.78	368.85	7.53	7.28	0.81	66.31	0.00	0.29		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
	U	Trappista sajt	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.17		
		Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Összesen:	4 620.56	1 105.42	48.11	29.90	11.20	157.57	0.05	2.02		





12/6/2023	szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	  	
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51	  	
			Sertés sült	557.63	133.40	17.06	6.49	2.31	1.52	0.00	0.37		
			Paradicsomos káposzta	1 435.76	343.48	8.98	10.45	1.24	52.62	11.99	0.79		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		U	Fonott kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.50	0.52	  	
			Összesen:	4 718.39	1 128.79	51.11	29.39	7.26	163.57	15.49	2.98		





12/7/2023 csütörtök (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	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Tárkonyos csirkeraguleves	623.69	149.21	17.64	3.68	1.56	11.07	0.41	0.29	 	
		Burgonyás tészta	2 167.02	518.43	15.74	9.38	1.23	91.42	0.00	0.76	 	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	U	Pick tavaszi felvágott	222.81	53.30	2.98	4.55	1.72	0.05	0.00	0.57		
		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		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
		Összesen:	5 010.75	1 198.75	58.28	30.97	8.70	169.42	0.41	3.15		





12/8/2023 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27	    	
		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	Tarhonyaleves	677.42	162.06	3.49	8.10	1.72	18.39	0.00	0.43	 	
		Rakott karfiol	1 582.90	378.68	18.40	14.28	4.30	43.60	0.00	0.61		
		Túró Rudi	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	11.92	0.02	  	
	U	Pogácsa, sajtos	1 258.85	301.16	4.06	21.61	5.91	22.25	0.00	0.50	    	
		Összesen:	5 013.78	1 199.47	37.07	59.64	18.09	126.79	11.92	2.42		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

