



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/11/2023 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)		T	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
			Mogyorókrém	895.44	214.22	2.60	12.40	2.30	22.80	19.20	0.54		
		E	Brokkolikrémleves	368.52	88.16	4.28	3.79	0.56	9.14	0.80	0.48		
			Rizses csirke	2 326.98	556.69	32.49	17.04	2.63	67.61	0.00	0.69		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10		
		U	Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Összesen:	5 063.74	1 211.42	53.53	42.65	8.38	151.87	22.15	2.53		





12/12/2023	kedd	(00482)	Gyermek (7-10 év)	T	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08		
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
					Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
					Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
				E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.11		
					Sertéspaprikás	936.82	224.12	20.36	12.97	4.26	6.22	0.02	0.22		
					Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03		
					Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
				U	Kifli	1 004.94	240.42	8.28	0.62	0.00	50.16	0.00	0.00		
					Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
					Összesen:	4 670.00	1 117.23	60.86	24.84	7.43	163.94	0.06	1.39		





12/13/2023	szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Vajkrém - natúr	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		E	Karfiollevés	214.11	51.22	2.74	0.55	0.09	8.78	0.02	0.40		
			Burgonyafőzelék	1 091.06	261.02	6.63	7.11	2.47	41.82	0.00	0.05		
			Halvagdalt	989.71	236.77	19.42	13.28	3.74	9.65	0.01	0.33		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		U	Meggyes-vanília leveles	1 624.72	388.69	4.55	22.07	5.92	42.50	14.99	0.82		
			Összesen:	5 133.35	1 228.07	43.44	48.04	14.35	153.67	15.02	2.16		





12/14/2023 csütörtök	(00482) Gyermek (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		
			Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
		E	Reszelttészta leves	320.65	76.71	1.66	4.04	0.49	8.36	0.01	0.39		
			Rakott zöldbab	1 749.33	418.50	26.23	16.36	6.32	40.69	0.00	0.70		
			Piskótatekercs	654.87	156.67	3.59	4.75	2.34	24.67	13.85	0.05		
		U	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			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		
			Összesen:	4 624.88	1 106.43	51.97	37.07	13.69	139.20	13.86	2.87		





12/15/2023 péntek (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27	   	
		Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	E	Daragaluska leves	462.09	110.55	3.53	4.45	0.61	13.85	0.00	0.12	 	
		Aprópecsenye	623.47	149.15	16.96	8.35	2.52	1.35	0.00	0.19		
		Sárgaborsó főzelék	1 549.82	370.77	20.92	7.82	2.65	53.71	0.00	0.58	   	
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
	U	Fahéjas csiga	1 541.96	368.89	11.15	11.78	2.71	54.13	12.49	0.42	   	
		Összesen:	5 377.95	1 286.60	62.06	41.88	11.38	163.63	12.49	1.88		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

