



Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/6/2024 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	T Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Kígyóúborborka	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		
	E Sertésraguleves	782.68	187.24	17.04	9.60	2.46	7.79	0.00	0.56		
	Túrós tészta	2 123.62	508.04	25.11	20.15	8.51	55.86	0.00	0.74		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
	Kockasajt	503.66	120.50	6.68	10.00	5.94	0.80	0.00	0.40		
	Összesen:	4 841.75	1 158.32	60.46	46.83	18.86	121.76	0.00	2.57		
5/7/2024 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T Tojáskrém	673.44	161.10	11.49	12.06	4.08	1.43	0.00	0.32		
	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 Húsgombóclevés	1 117.54	267.35	12.60	8.91	5.47	32.94	1.86	0.64		
	Finomfőzelék	672.61	160.91	6.15	3.45	0.95	25.80	2.00	0.55		
	Sült virsli	1 039.53	248.69	12.50	21.86	7.87	0.20	0.00	0.50		





5/7/2024 kedd	(00483) Gyermek (11-14 év)	E Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	Összesen:	5 305.00	1 269.12	60.73	51.60	19.58	137.63	3.86	3.09			
5/8/2024 szerda	(00483) Gyermek (11-14 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	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00		
		E Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14		
		Galuska köret	1 439.87	344.46	14.26	6.66	1.51	56.47	0.00	0.10		
		Bakonyi sertéstokány	1 388.73	332.23	21.21	23.83	7.56	7.78	0.00	0.76		
		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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:	5 136.63	1 228.84	53.61	44.33	14.85	152.42	18.71	1.77			





5/9/2024 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)												
5/9/2024 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	T	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		
		Kígyóborka	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		
	E	Brokkolikrémleves	330.35	79.03	4.44	3.36	1.91	7.66	0.00	0.11	 	
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
		Rántott hal magvas bundában	1 482.99	354.78	22.84	15.61	2.70	29.31	0.00	0.84	 	
		Zöldséges bulgur	1 152.25	275.66	9.99	5.23	0.63	49.93	0.00	0.97		
	U	Diós kalács	1 235.65	295.61	8.41	7.29	3.50	48.74	8.39	0.04	 	
		Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
Összesen:		5 988.84	1 432.73	59.91	46.82	15.27	192.36	8.39	2.83			
5/10/2024 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Körözött túró házi	274.87	65.76	6.70	3.43	1.92	1.94	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	Meggyleves	1 001.15	239.51	2.78	4.54	2.63	45.67	27.98	0.34	 	
		Csirkemellfilé Dubarry módra	1 084.24	259.39	26.10	12.17	4.18	11.06	0.00	0.32	 	
		Párolt rizs	1 403.78	335.83	6.40	6.74	0.78	62.00	0.00	0.21		





10/202	00483	U	Sajtos csoda	1 266.86	303.08	6.89	19.08	9.30	25.59	0.00	0.58		
			Összesen:	5 550.14	1 327.79	53.86	46.66	18.85	170.60	27.98	1.96		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

