



Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 9/18/2023 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év) | T Vajkrém, magyaros | 158.76 | 37.98 | 0.25 | 4.00 | 1.93 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| | Zöldpaprika | 24.57 | 5.88 | 0.36 | 0.09 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 692.54 | 165.68 | 6.48 | 0.85 | 0.05 | 32.82 | 0.00 | 0.68 | | |
| | E Gulyásleves | 1 199.39 | 286.94 | 16.45 | 11.90 | 2.55 | 27.87 | 0.05 | 0.25 | | |
| | Túrós tészta | 1 919.19 | 459.14 | 21.42 | 16.95 | 6.55 | 54.61 | 0.00 | 0.71 | | |
| | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | U Sajtos rúd | 1 266.86 | 303.08 | 6.89 | 19.08 | 9.30 | 25.59 | 0.00 | 0.58 | | |
| | Összesen: | 5 406.72 | 1 293.49 | 52.25 | 53.27 | 20.38 | 148.99 | 0.05 | 2.23 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 9/19/2023 kedd (00483) Gyermek (11-14 év) | T | Libamájkrém | 315.38 | 75.45 | 5.04 | 4.91 | 1.46 | 2.46 | 0.00 | 0.36 | | |
| | | Kígyóuborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 692.54 | 165.68 | 6.48 | 0.85 | 0.05 | 32.82 | 0.00 | 0.68 | | |
| | E | Meggyleves | 1 002.66 | 239.87 | 2.78 | 4.09 | 1.80 | 46.76 | 28.48 | 0.34 | | |
| | | Sült csirkecomb filé | 1 029.42 | 246.27 | 25.21 | 15.53 | 2.63 | 1.12 | 0.00 | 0.29 | | |
| | | Tört burgonya | 1 330.70 | 318.35 | 6.25 | 9.78 | 1.12 | 50.00 | 0.00 | 0.03 | | |
| | | Vitaminsaláta | 297.00 | 71.05 | 2.82 | 0.68 | 0.10 | 13.04 | 0.00 | 0.12 | | |
| | U | Briós | 1 111.75 | 265.97 | 7.00 | 6.25 | 2.57 | 45.12 | 10.75 | 0.62 | | |
| | | Összesen: | 5 794.19 | 1 386.17 | 55.88 | 42.12 | 9.73 | 191.83 | 39.23 | 2.45 | | |





| | | | | | | | | | | | |
|--|----------|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 9/20/2023 szerda (00483) Gyermek (11-14 év) | T | Minidzsem 30g-os, különféle | 362.49 | 86.72 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 21.39 | 18.69 | 0.00 | |
| | | Molnárka | 783.08 | 187.34 | 5.59 | 4.99 | 2.06 | 29.79 | 2.40 | 0.62 | |
| | E | Daragaluska leves | 645.63 | 154.46 | 4.48 | 6.61 | 0.91 | 18.94 | 0.00 | 0.13 | |
| | | Sárgaborsó főzelék | 1 809.94 | 433.00 | 23.21 | 11.04 | 3.14 | 59.65 | 0.00 | 0.65 | |
| | | Sertéssült | 1 328.76 | 317.89 | 17.50 | 27.24 | 8.90 | 0.30 | 0.00 | 0.42 | |
| | | Fehér kenyér | 438.82 | 104.98 | 4.00 | 0.32 | 0.12 | 21.40 | 0.00 | 0.05 | |
| | U | 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 | |
| | | Jégsaláta | 22.60 | 5.41 | 0.40 | 0.02 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.01 | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 692.54 | 165.68 | 6.48 | 0.85 | 0.05 | 32.82 | 0.00 | 0.68 | |
| | | Összesen: | 6 269.09 | 1 499.80 | 66.76 | 53.72 | 15.90 | 184.99 | 21.09 | 2.74 | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---|--|
| 9/21/2023 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év) | T | Kakaó | 538.44 | 128.81 | 7.00 | 1.00 | 0.54 | 22.80 | 12.20 | 0.23 |   | |
| | | Színes kalács | 1 179.61 | 282.20 | 8.25 | 7.36 | 3.03 | 45.40 | 4.90 | 0.73 |        | |
| | E | Májgaluska leves | 709.35 | 169.70 | 13.58 | 4.99 | 1.77 | 17.47 | 0.05 | 0.53 |    | |
| | | Csirkemellfilé Dubarry módra | 1 761.35 | 421.38 | 36.50 | 18.56 | 5.38 | 26.59 | 0.50 | 0.49 |   | |
| | | Párolt rizs | 1 245.90 | 298.06 | 6.40 | 2.56 | 0.31 | 62.00 | 0.00 | 0.21 | | |
| | U | Csemege paprikás szalámi | 206.56 | 49.42 | 1.96 | 4.58 | 1.61 | 0.03 | 0.00 | 0.40 | | |
| | | Margarin | 93.00 | 22.25 | 0.01 | 2.45 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 0.13 | | |
| | | Kígyóuborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Zsemle, teljes kiőrlésű | 526.81 | 126.03 | 5.34 | 0.77 | 0.07 | 24.28 | 0.00 | 0.56 |  | |
| | | Összesen: | 6 275.76 | 1 501.38 | 79.34 | 42.30 | 13.38 | 199.09 | 17.65 | 3.29 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 9/22/2023 péntek (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 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 692.54 | 165.68 | 6.48 | 0.85 | 0.05 | 32.82 | 0.00 | 0.68 | | |
| | | Zöldpaprika | 24.57 | 5.88 | 0.36 | 0.09 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| | E | Sertésraguleves | 1 123.33 | 268.74 | 14.59 | 19.74 | 6.29 | 7.72 | 0.00 | 0.53 | | |
| | | Meggyes nudli | 1 427.29 | 341.46 | 8.75 | 4.23 | 0.47 | 65.33 | 8.49 | 0.33 | | |
| | U | Perec | 1 141.98 | 273.20 | 9.40 | 0.70 | 0.25 | 57.00 | 0.00 | 0.50 | | |
| | | Összesen: | 4 969.04 | 1 188.77 | 47.90 | 36.49 | 13.09 | 164.26 | 8.49 | 2.30 | | |

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

