



Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/2/2023 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)		T	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		E	Bakonyi betyárleves	1 695.28	405.57	19.71	30.04	12.16	13.47	0.00	1.14		
			Darásmetélt baracklekvárral	2 195.74	525.30	15.82	7.76	1.22	97.35	8.15	0.51		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		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		
			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		
			Összesen:	5 840.52	1 397.28	56.07	45.70	15.85	188.14	8.15	3.32		





10/3/2023 kedd	(00483) Gyermek (11-14 év)	T	Körözött túró házi	334.76	80.09	8.32	4.13	2.30	2.31	0.00	0.03		
			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	Tavaszi zöldségleves	242.35	57.98	3.09	0.46	0.07	10.25	0.05	0.13		
			Zöldborsófőzelék	1 342.64	321.21	14.63	12.40	3.16	36.95	4.50	0.07		
			Sertés pörkölt	1 493.67	357.34	16.74	29.69	10.63	5.32	0.00	0.18		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
		U	Pizzás csiga	1 295.11	309.83	4.85	21.42	5.66	24.04	0.00	0.60		
			Összesen:	5 546.12	1 326.83	55.55	69.08	21.92	118.60	4.55	1.61		





10/4/2023	szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23	 	
			Vajkrém, fokh-petr.	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E	Májgombóclevés	1 005.78	240.62	11.34	8.02	4.93	29.64	1.68	1.62	      	
			Tavaszi csirkeragu	1 061.85	254.03	28.72	10.89	4.20	10.05	0.49	0.92	 	
			Párolt rizs	1 245.90	298.06	6.40	2.56	0.31	62.00	0.00	0.21		
		U	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00	    	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 444.88	1 302.60	64.66	31.94	13.89	185.99	14.37	3.59		





10/5/2023 csütörtök	(00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Csemege paprikás szalámi	309.83	74.12	2.94	6.87	2.42	0.05	0.00	0.60		
			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		
			Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		E	Zöldségkrémleves	832.46	199.15	3.66	12.90	1.54	16.77	1.01	0.26		
			Sertéssült	1 328.76	317.89	17.50	27.24	8.90	0.30	0.00	0.42		
			Burgonyapüré	1 578.77	377.70	12.32	11.64	4.61	54.63	0.00	0.33		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		U	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		
			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		
			Összesen:	5 958.76	1 425.55	55.91	73.24	24.21	133.07	5.31	2.79		





10/6/2023 péntek (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
	E	Reszelttészta leves	486.74	116.45	1.90	7.80	0.92	9.55	0.01	0.44		
		Rakott káposzta	2 121.21	507.47	19.12	29.08	11.05	41.60	0.00	1.02		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	U	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
		Mézes karika	635.04	151.92	3.60	0.80	0.16	32.40	10.36	0.32		
		Összesen:	5 305.82	1 269.34	48.16	49.50	16.64	154.64	10.37	2.95		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

