



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/9/2023 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)		T	Tojáskrém	673.44	161.10	11.49	12.06	4.08	1.43	0.00	0.32		
			Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Kertészleves	290.10	69.40	2.23	2.82	0.33	8.60	0.01	0.13		
			Sertéspaprikás	1 549.51	370.70	19.13	30.30	10.50	4.96	0.02	0.21		
			Tészta köret	1 319.22	315.60	12.00	3.65	0.60	58.32	0.00	0.64		
		U	Lekváros táska	1 712.09	409.59	4.53	21.93	5.84	47.99	21.81	0.10		
			Összesen:	6 085.27	1 455.79	54.67	71.46	21.39	146.63	21.84	1.89		





10/10/2023 kedd	(00483) Gyermek (11-14 év)	T	Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	0.01		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
		E	Csurgatott tojás leves	672.04	160.77	4.34	8.89	1.26	15.66	0.00	0.04		
			Zöldbabfőzelék	784.56	187.69	8.41	4.40	2.52	28.10	0.02	0.05		
			Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	0.00	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		U	Sajtkrém	421.50	100.84	3.93	7.64	4.10	4.07	0.00	0.04		
			Jégcsap retek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		Összesen:		5 752.73	1 376.24	67.09	33.78	11.93	199.20	23.08	2.23		





10/11/2023	szerda (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Pick tavaszi felvágott	445.62	106.61	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	1.14		
			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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		E	Vegyes gyümölcsleves	716.26	171.35	2.20	2.78	1.65	33.55	19.98	0.04		
			Rozmaringos csirkecomb	860.62	205.89	22.61	12.34	2.20	0.84	0.00	0.26		
			Zöldséges bulgur	1 152.25	275.66	9.99	5.23	0.63	49.93	0.00	0.97		
		U	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
			Összesen:	4 914.83	1 175.80	59.62	35.78	10.22	153.79	19.98	3.48		





10/12/2023	csütörtök (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27	   	
			Jégsaláta	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	Nyírségi gombóclevés	1 053.08	251.93	23.91	6.59	3.18	23.45	2.45	0.54	     	
			Császármorzsa sárgabarack öntettel	2 166.81	518.37	16.05	10.76	2.60	88.27	12.84	1.07	    	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Vajkrém, fokh-petr.	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
			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:	5 344.38	1 278.56	56.75	32.28	10.68	186.89	15.29	3.28		





10/13/2023 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Sonkakrém	105.60	25.26	1.17	2.03	1.28	0.52	0.00	0.06		
		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	Sütőtök krémleves	781.98	187.08	6.13	4.56	1.33	29.99	8.49	0.18		
		Rántott hal	1 444.75	345.63	22.39	14.84	2.60	29.22	0.00	0.83		
		Rizi-bizi	1 058.17	253.15	6.27	3.09	0.36	49.77	0.02	0.01		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
	U	Pogácsa	1 563.32	374.00	7.30	11.00	5.70	57.00	2.50	0.60		
		Összesen:	5 792.15	1 385.68	50.90	36.56	11.32	206.42	15.31	2.56		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

