



Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|-------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 11/20/2023 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év) | T Kópé felvágott | 559.78 | 133.92 | 5.48 | 12.32 | 4.58 | 0.12 | 0.00 | 0.40 | | |
| | Margarin | 93.00 | 22.25 | 0.01 | 2.45 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 0.13 | | |
| | Zöldpaprika | 32.76 | 7.84 | 0.48 | 0.12 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 692.54 | 165.68 | 6.48 | 0.85 | 0.05 | 32.82 | 0.00 | 0.68 | | |
| | E Zöldborsóleves | 269.23 | 64.41 | 3.73 | 1.20 | 0.12 | 9.47 | 0.01 | 0.27 | | |
| | Sertés pörkölt | 1 493.67 | 357.34 | 16.74 | 29.69 | 10.63 | 5.32 | 0.00 | 0.18 | | |
| | Tészta köret | 1 319.22 | 315.60 | 12.00 | 3.65 | 0.60 | 58.32 | 0.00 | 0.64 | | |
| | Csemege uborka | 57.54 | 13.77 | 0.60 | 0.10 | 0.00 | 2.60 | 0.00 | 0.50 | | |
| | U Halkrém | 193.21 | 46.22 | 2.71 | 3.52 | 0.98 | 0.84 | 0.00 | 0.04 | | |
| | Kígyóuborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.01 | | |
| | Fehér kenyér | 767.93 | 183.72 | 7.00 | 0.56 | 0.21 | 37.45 | 0.00 | 0.08 | | |
| | Összesen: | 5 493.62 | 1 314.28 | 55.53 | 54.49 | 17.84 | 148.66 | 0.01 | 2.93 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-----------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 11/21/2023 kedd (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 | | |
| | | Kakaós fatörzs | 1 471.36 | 352.00 | 7.50 | 7.10 | 3.50 | 61.00 | 11.00 | 0.00 | | |
| | E | Húsleves | 1 238.63 | 296.32 | 15.29 | 15.43 | 5.32 | 23.77 | 0.05 | 0.36 | | |
| | | Vegyes gyümölmártás | 1 050.93 | 251.42 | 3.64 | 2.46 | 0.79 | 52.65 | 29.13 | 0.02 | | |
| | | Főtt sertéshús | 1 223.82 | 292.78 | 17.64 | 24.01 | 8.55 | 1.31 | 0.04 | 0.17 | | |
| | Pirított dara | 295.08 | 70.59 | 1.69 | 1.18 | 0.20 | 13.21 | 0.00 | 0.09 | | | |
| | 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 | | |
| | | Barna magvas zsemle | 570.99 | 136.60 | 4.70 | 0.35 | 0.13 | 28.50 | 0.00 | 0.79 | | |
| | | Összesen: | 6 591.75 | 1 576.96 | 58.09 | 61.56 | 24.00 | 192.23 | 40.22 | 1.71 | | |





| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|---------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 11/22/2023 szerda (00483) Gyermek (11-14 év) | T | Snidlinges túrókrém | 211.50 | 50.60 | 4.25 | 3.12 | 1.87 | 1.30 | 0.00 | 0.03 | |
| | | Póréhagyma | 30.83 | 7.38 | 0.44 | 0.06 | 0.00 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 692.54 | 165.68 | 6.48 | 0.85 | 0.05 | 32.82 | 0.00 | 0.68 | |
| | E | Francia hagymaleves | 790.64 | 189.15 | 3.16 | 13.23 | 5.01 | 14.04 | 0.00 | 0.44 | |
| | | Csirkés-zöldséges rizottó | 2 148.34 | 513.96 | 39.37 | 11.26 | 4.10 | 63.23 | 0.04 | 0.64 | |
| | | Vegyes vágott savanyúság | 83.16 | 19.90 | 1.10 | 0.20 | 0.10 | 3.40 | 0.00 | 0.09 | |
| | U | Fahéjas csiga | 1 541.96 | 368.89 | 11.15 | 11.78 | 2.71 | 54.13 | 12.49 | 0.42 | |
| | | Összesen: | 5 498.97 | 1 315.56 | 65.95 | 40.50 | 13.84 | 170.18 | 12.53 | 2.30 | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 11/23/2023 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év) | T | Kakaó | 538.44 | 128.81 | 7.00 | 1.00 | 0.54 | 22.80 | 12.20 | 0.23 | | |
| | | Libamájás | 386.60 | 92.49 | 2.28 | 8.77 | 2.87 | 0.93 | 0.00 | 0.27 | | |
| | | 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 | Zöldségleves snidlinges galuskával | 626.56 | 149.89 | 7.73 | 1.41 | 0.28 | 26.24 | 0.05 | 0.32 | | |
| | | Burgonyafőzelék | 1 209.90 | 289.45 | 7.46 | 7.53 | 2.72 | 47.04 | 0.00 | 0.06 | | |
| | | Panírozott halrudak | 341.71 | 81.75 | 17.70 | 0.64 | 0.12 | 1.20 | 0.00 | 0.18 | | |
| | | Fehér kenyér | 219.41 | 52.49 | 2.00 | 0.16 | 0.06 | 10.70 | 0.00 | 0.02 | | |
| | U | Gyümölcslé 100% | 488.82 | 116.94 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Almás táska | 1 608.15 | 384.72 | 9.44 | 21.60 | 6.57 | 37.70 | 9.99 | 0.77 | | |
| | | Összesen: | 6 136.70 | 1 468.10 | 60.59 | 42.05 | 13.21 | 208.33 | 22.24 | 2.54 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 11/24/2023 péntek (00483) Gyermek (11-14 év) | T | 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 | | |
| | | Jégcsap retek | 17.70 | 4.23 | 0.33 | 0.03 | 0.01 | 0.79 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 692.54 | 165.68 | 6.48 | 0.85 | 0.05 | 32.82 | 0.00 | 0.68 | | |
| | E | Babgulyás | 1 316.40 | 314.93 | 16.11 | 19.14 | 5.67 | 19.15 | 0.00 | 0.89 | | |
| | | Sajtos pogácsa | 2 861.02 | 684.45 | 9.23 | 49.11 | 13.42 | 50.57 | 0.00 | 1.31 | | |
| | U | Müzliszelet, gyümölcsös | 589.68 | 141.08 | 3.60 | 2.80 | 0.76 | 25.20 | 4.80 | 0.04 | | |
| | | Mandarin | 235.18 | 56.26 | 0.84 | 0.36 | 0.00 | 11.76 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | Összesen: | 5 897.75 | 1 410.95 | 41.54 | 74.94 | 20.63 | 140.40 | 4.80 | 3.11 | | |

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

