



Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/2/2024 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	<b>T</b> Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Mogyorókrém	895.44	214.22	2.60	12.40	2.30	22.80	19.20	0.54		
	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
	<b>E</b> Palócleves	1 022.38	244.59	17.04	9.63	2.85	22.03	0.05	0.15		
	Mákos tészta	1 580.61	378.14	12.55	8.06	1.65	63.41	9.99	0.63		
	Nektarin	231.08	55.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
	<b>U</b> Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
	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		
	Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	Összesen:	5 600.61	1 339.86	53.52	44.03	11.88	180.83	29.24	2.93		





9/3/2024 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	<b>T</b>	Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
		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	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	<b>E</b>	Zöldborsófőzelék	1 051.81	251.63	10.56	10.45	2.11	28.26	4.00	0.03		
		Pipropogós	369.94	88.50	17.20	2.00	0.51	0.32	0.00	0.03		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Tárkonyos csirkeraguleves	659.00	157.66	17.54	4.87	2.29	10.62	0.01	0.28		
	<b>U</b>	Sajtos baguette	1 464.00	350.24	11.00	5.10	2.80	63.00	2.10	1.80		
		Összesen:	4 958.97	1 186.36	70.61	32.15	10.64	150.17	6.11	3.34		





9/4/2024 szerda (00482) Gyermek (7-10 év)												
T	Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20			
	Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.65			
	Hot dog kifli	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79			
E	Reszelttészta leves	320.65	76.71	1.66	4.04	0.49	8.36	0.01	0.39			
	Rakott karfiol	1 670.46	399.63	18.44	16.58	4.92	43.67	0.00	0.38			
U	Búrkifli, diós	2 001.55	478.84	7.92	29.41	10.07	45.06	14.76	0.92			
	Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01			
Összesen:		5 189.26	1 241.45	38.63	58.78	18.67	137.77	18.97	3.34			





9/5/2024 csütörtök (00482) Gyermek (7-10 év)													
<b>T</b>	Tojáskrém	577.85	138.24	6.14	11.80	3.56	1.99	0.00	0.34				
	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				
<b>E</b>	Fokhagymakrémleves	300.89	71.98	2.40	2.52	1.50	9.84	0.00	0.25				
	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10				
	Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39				
	Tört burgonya	1 134.73	271.47	5.00	9.68	1.11	40.00	0.00	0.02				
	Vitaminsaláta	258.98	61.96	1.99	0.46	0.07	12.21	3.00	0.08				
<b>U</b>	Müzliszelet, gyümölcsös	589.68	141.08	3.60	2.80	0.76	25.20	4.80	0.04				
	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01				
Összesen:		4 819.26	1 152.93	44.30	41.66	10.39	147.21	7.80	1.72				





<b>9/6/2024</b> <b>péntek</b> (00482) Gyermek (7-10 év)	<b>T</b>	Körözött túró házi	281.74	67.40	6.67	3.64	1.93	1.92	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		
	<b>E</b>	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
		Mexikói sertésragu	991.91	237.30	17.52	13.55	2.89	10.96	0.00	1.04		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	<b>U</b>	Briós	1 111.75	265.97	7.00	6.25	2.57	45.12	10.75	0.62		
		<b>Összesen:</b>	<b>4 757.15</b>	<b>1 138.07</b>	<b>46.37</b>	<b>34.05</b>	<b>8.70</b>	<b>159.72</b>	<b>10.75</b>	<b>2.51</b>		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
 Jó étvágyat kívánunk!

