



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 (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		
	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		
	E Palócleves	1 166.16	278.99	19.51	10.67	3.24	25.71	0.05	0.17		
	Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.80		
	Nektarin	231.08	55.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
	U 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:	6 133.40	1 467.32	58.52	48.24	12.93	197.99	34.24	3.12		





9/3/2024 kedd (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	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	
	E	Tárkonyos csirkeraguleves	850.81	203.54	17.61	9.27	3.50	12.06	0.01	0.31	
		Pipiropogós	521.43	124.74	19.35	5.03	0.89	0.36	0.00	0.04	
		Zöldborsófőzelék	1 212.87	290.16	11.62	12.04	2.53	33.18	5.99	0.04	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	U	Sajtos baguette	1 464.00	350.24	11.00	5.10	2.80	63.00	2.10	1.80	
	Összesen:		5 463.33	1 307.01	73.89	41.17	12.65	156.57	8.10	3.39	





9/4/2024 szerda (00483) Gyermek (11-14 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	Reszeltészta leves	646.91	154.76	2.74	9.76	1.17	13.83	0.01	0.46	
		Rakott karfiol	1 910.82	457.13	21.13	18.64	5.47	50.65	0.00	0.40	
	U	Búrkifli, diós	2 001.55	478.84	7.92	29.41	10.07	45.06	14.76	0.92	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	5 799.50	1 387.44	42.52	66.68	19.90	152.32	18.97	3.43	





9/5/2024 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)												
		T	E	U								
Tojáskrém	760.60	181.96	8.92	15.27	4.48	2.34	0.00	0.44				
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				
Fokhagymakrémleves	303.09	72.51	2.34	2.98	1.78	8.99	0.00	0.29				
Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46				
Tört burgonya	1 213.12	290.22	5.50	9.72	1.11	44.00	0.00	0.02				
Vitaminsaláta	334.44	80.01	2.68	0.65	0.10	15.54	3.00	0.10				
Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10				
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:	5 301.82	1 268.37	50.31	48.67	12.15	154.08	7.80	1.95				





9/6/2024 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	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		
	E	Daragaluska leves	800.07	191.40	5.51	7.95	1.13	24.10	0.00	0.14		
		Mexikói sertésragu	1 059.85	253.55	19.63	14.36	3.18	11.06	0.00	1.26		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Briós	1 111.75	265.97	7.00	6.25	2.57	45.12	10.75	0.62		
		Összesen:	5 327.84	1 274.60	50.52	40.89	9.74	174.14	10.75	2.75		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

