



Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/16/2024 hétfő (00482) Gyermek (7-10 év)	T Fonott kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.50	0.52		
	Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23		
	E Tárkonyos csirkeraguleves	659.00	157.66	17.54	4.87	2.29	10.62	0.01	0.28		
	Darásmetélt	1 727.69	413.32	13.32	7.32	1.11	73.05	0.00	0.44		
	Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	16.29	0.01		
	U Csemege paprikás szalámi	413.11	98.83	3.92	9.16	3.22	0.06	0.00	0.80		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Összesen:	5 131.68	1 227.67	53.04	30.70	10.04	182.65	32.00	2.92	





9/17/2024 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08		
		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		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	E	Csontleves	430.45	102.98	4.65	2.39	0.35	15.80	0.00	0.51		
		Paradicsomos káposzta	1 045.45	250.11	7.63	3.85	0.45	45.58	11.99	0.79		
		Sertéssült	697.36	166.83	18.90	9.89	2.89	0.36	0.00	0.39		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
	U	Teljeskiőrlésű kakaós csiga	1 271.00	304.07	5.32	15.40	7.70	35.70	4.48	0.34		
		Összesen:	4 535.67	1 085.11	52.00	35.08	12.30	138.93	16.47	2.60		





9/18/2024 szerda (00482) Gyermekek (7-10 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		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	E	Csurgatott tojás leves	443.54	106.11	3.80	5.57	0.92	10.05	0.00	0.05		
		Zöldborsós sertésragu	1 064.63	254.70	22.46	11.80	4.10	14.34	0.04	0.26		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Vajkrém, magyaros	238.14	56.97	0.38	6.00	2.90	0.30	0.00	0.00		
	Összesen:		4 594.54	1 099.17	46.62	37.64	11.41	141.92	0.04	1.53		





9/19/2024 csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 év)											
T	Sonkakrém házi	89.80	21.48	0.93	1.83	0.89	0.30	0.00	0.04				
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01				
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
E	Nyírségi gombóclevés	817.77	195.64	20.53	3.69	2.23	19.40	1.38	0.85				
	Túrógombóc	1 731.70	414.28	15.32	5.49	0.44	73.70	0.00	0.39				
	Édes tejföl	497.24	118.96	1.57	10.10	5.09	5.31	3.50	0.04				
U	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00				
	Kockasajt	503.66	120.50	6.68	10.00	5.94	0.80	0.00	0.40				
Összesen:		4 652.05	1 112.94	54.10	32.06	14.63	148.54	4.88	2.22				





9/20/2024 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		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	Sütőtök krémleves	564.84	135.13	1.80	3.75	0.40	23.39	7.49	0.01		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
		Rakott zöldbab	1 992.73	476.73	26.83	19.22	6.64	48.19	0.00	0.62		
	U	Baconös péklángos	458.31	109.65	3.52	7.94	3.03	5.90	0.00	0.42		
		Összesen:	4 210.08	1 007.20	41.82	42.76	12.02	112.20	7.49	1.79		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

