



Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/9/2024 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	T Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
	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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E Lencseleves	1 230.86	294.47	12.39	8.61	1.02	41.67	10.04	0.55	 	
	Csirkepaprikás	945.01	226.08	20.78	11.59	2.79	9.45	0.02	0.24	 	
	Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64	 	
	Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
	U Müzliszelet, gyümölcsös	589.68	141.08	3.60	2.80	0.76	25.20	4.80	0.04	 	
	Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Összesen:	5 627.86	1 346.39	68.09	38.58	8.66	179.52	14.86	2.71		





9/10/2024 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Gyümölcs joghurt	694.32	166.11	5.59	5.79	3.13	22.45	12.99	0.49		
		Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
	E	Zöldségleves vajas galuskával	669.69	160.21	6.93	4.10	1.03	23.58	0.04	0.66		
		Burgonyafőzelék	1 443.27	345.28	8.45	9.82	3.32	54.70	0.00	0.05		
		Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	0.00	0.51		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		Jégсалáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	5 674.89	1 357.62	62.53	34.54	11.77	195.99	13.03	2.75		





9/11/2024 szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Snidlinges túrókrém	415.04	99.29	7.11	6.84	3.56	2.20	0.00	0.03		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	E	Karfiolleves	597.22	142.88	4.79	6.42	0.78	16.34	0.02	0.44		
		Sült csirkecomb filé	672.62	160.91	21.03	8.00	1.63	1.02	0.00	0.24		
		Burgonyapüré	1 710.28	409.16	12.82	13.08	5.00	58.64	0.00	0.35		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
	U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	Összesen:		5 129.51	1 227.16	60.61	44.79	13.92	143.00	4.32	2.70		





9/12/2024 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Gabonapehely, kakaós	554.40	132.63	2.58	4.08	2.13	21.24	10.24	0.14		
		Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	E	Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14		
		Rántott hal	1 339.50	320.45	22.39	12.05	2.28	29.22	0.00	0.83		
		Zöldséges rizs	1 165.68	278.87	7.15	3.36	0.40	54.61	0.00	0.31		
		Tartármártás	571.63	136.75	0.94	9.20	2.77	12.76	9.99	0.33		
	U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
		Zsemle rozsos	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Összesen:	5 380.97	1 287.30	55.47	45.29	15.55	162.10	20.25	2.93		





9/13/2024 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Kópé felvágott	419.83	100.44	4.11	9.24	3.44	0.09	0.00	0.30		
		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	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Gulyásleves	1 057.26	252.93	17.50	7.66	2.17	27.89	0.05	0.26		
		Ízes bukta	2 319.87	554.99	14.09	21.05	2.99	76.54	13.09	0.09		
		Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.00	0.03		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01		
		Kígyóborka	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		
	Összesen:		5 511.71	1 318.59	50.05	44.36	10.78	177.62	13.14	1.40		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

