



Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/16/2024 hétfő (00483) Gyermek (11-14 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	850.81	203.54	17.61	9.27	3.50	12.06	0.01	0.31		
		Darásmetélt	2 031.09	485.91	15.76	7.76	1.22	87.68	0.00	0.50		
		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:	5 626.89	1 346.14	55.55	35.54	11.36	198.72	32.00	3.01	





9/17/2024 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b>	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		
	<b>E</b>	Csontleves	459.64	109.96	5.05	2.69	0.39	16.49	0.00	0.53		
		Paradicsomos káposzta	1 287.08	307.91	8.71	3.85	0.52	58.75	19.98	0.51		
		Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
	<b>U</b>	Teljeskiőrlésű kakaós csiga	1 271.00	304.07	5.32	15.40	7.70	35.70	4.48	0.34		
		Összesen:	4 950.25	1 184.28	55.58	38.23	12.94	152.83	24.46	2.41		





9/18/2024 szerda (00483) Gyermek (11-14 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	522.04	124.89	4.21	6.53	1.04	12.16	0.00	0.05		
		Zöldborsós sertésragu	1 257.04	300.73	22.91	16.07	4.98	15.75	0.04	0.33		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		Alma	189.04	45.22	0.52	0.52	0.00	9.10	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	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
		Összesen:	5 238.48	1 253.22	48.52	47.81	13.70	155.39	0.04	1.60		





<b>9/19/2024</b> <b>csütörtök</b> (00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b>	Sonkakrém	152.50	36.48	1.19	3.26	1.61	0.56	0.00	0.05		
		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		
	<b>E</b>	Nyírségi gombóclevés	932.27	223.03	22.56	5.97	2.70	19.01	1.55	0.52		
		Túrógombóc	2 269.87	543.03	19.15	9.65	0.87	92.13	0.00	0.49		
		Édes tejföl	694.03	166.04	1.88	12.12	6.11	12.16	9.99	0.05		
	<b>U</b>	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:	5 564.21	1 331.16	60.53	41.95	17.27	173.69	11.54	2.01		





9/20/2024 péntek (00483) Gyermek (11-14 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	776.83	185.84	2.61	7.47	2.37	26.82	8.49	0.04		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
		Rakott zöldbab	2 263.21	541.44	26.36	22.38	7.59	57.62	0.00	0.60		
	U	Baconös péklángos	458.31	109.65	3.52	7.94	3.03	5.90	0.00	0.42		
	Összesen:		4 692.55	1 122.62	42.16	49.64	14.94	125.06	8.49	1.80		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

