



Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/30/2024 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b> Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
	Krémtúró vaníliás	955.26	228.53	13.10	10.68	5.72	19.32	9.99	0.04		
	<b>E</b> Májgombóclevés	817.48	195.57	9.32	6.29	3.84	24.51	1.31	1.28		
	Eszterházy sertéstokány	971.19	232.34	22.64	12.29	4.15	7.43	0.00	0.54		
	Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64		
	<b>U</b> Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	Összesen:	5 613.83	1 343.02	70.13	44.15	16.90	163.52	11.30	3.27		





10/1/2024 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Barackos kevert	1 245.43	297.95	7.51	7.42	1.52	49.88	21.74	0.33		
		Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	E	Tavaszi zöldségleves	347.60	83.16	3.09	3.24	0.38	10.25	0.05	0.13		
		Sárgaborsó főzelék	1 309.45	313.27	15.86	8.22	2.60	43.61	0.00	0.42		
	U	Aprópecsenye	823.18	196.93	23.26	10.78	3.39	1.47	0.00	0.53		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Libamájas	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	5 578.87	1 334.66	68.76	42.47	12.59	167.72	21.79	2.51		





10/2/2024 szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Lajta sajt	764.61	182.92	11.30	14.85	9.95	0.80	0.00	0.82		
	E	Daragaluska leves	800.07	191.40	5.51	7.95	1.13	24.10	0.00	0.14		
		Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
		Párolt káposzta 1/2 adag	384.65	92.02	2.09	3.05	0.35	13.60	5.99	0.24		
		Hagymás tört burgonya	1 149.18	274.92	6.24	5.14	0.59	49.66	0.00	0.31		
	U	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	989.35	236.69	9.26	1.22	0.07	46.89	0.00	0.97		
		Összesen:	5 696.70	1 362.84	67.56	48.04	16.25	161.58	5.99	3.17		





10/3/2024 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	T	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	0.00	0.13		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.00	0.06		
	E	Babgulyás	913.67	218.58	17.77	7.73	2.26	19.20	0.00	0.00	0.88		
		Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	14.99	0.00	1.08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.00	0.49		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	0.01		
	U	Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.00	0.23		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.00	0.49		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00		
	Összesen:		5 609.22	1 341.92	55.67	31.27	10.89	204.42	14.99	0.00	3.64		





10/4/2024 péntek (00483) Gyermek (11-14 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		
		Színes kalács	1 179.61	282.20	8.25	7.36	3.03	45.40	4.90	0.73		
	<b>E</b>	Szárnyasaprólék leves	552.97	132.29	18.60	2.15	0.51	9.47	0.04	1.15		
		Paprikás krumpli	1 848.36	442.19	13.14	18.71	4.80	53.81	0.00	1.33		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	<b>U</b>	Briós	1 111.75	265.97	7.00	6.25	2.57	45.12	10.75	0.62		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		<b>Összesen:</b>	<b>5 820.80</b>	<b>1 392.54</b>	<b>59.71</b>	<b>38.29</b>	<b>12.69</b>	<b>199.35</b>	<b>15.69</b>	<b>4.67</b>		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

