



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 (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	E Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23			
	Csirkepaprikás	643.65	153.98	15.85	7.64	2.17	5.28	0.00	0.19			
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37			
	Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01			
	U Müzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.38	12.60	2.40	0.02			
	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Összesen:		4 068.50	973.32	49.87	26.49	7.78	131.82	10.93	1.91		





9/10/2024 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		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	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45	
		Burgonyafőzelék	1 021.66	244.42	6.05	6.43	2.20	39.80	0.00	0.03	
		Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24	
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29	
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Összesen:	4 406.87	1 054.30	44.51	24.54	8.67	161.21	20.01	2.05	





9/11/2024 szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Snidlinges túrókrém	249.03	59.58	4.27	4.10	2.13	1.32	0.00	0.02	
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	E	Karfiolleves	391.10	93.57	3.30	4.30	0.52	10.31	0.01	0.29	
		Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17	
		Burgonyapüré	948.88	227.01	6.48	6.74	2.39	34.26	0.00	0.17	
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20	
	U	Libamáj	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27	
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	Összesen:		3 893.97	931.59	41.58	35.47	9.65	109.56	11.30	2.12	





9/12/2024 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gabonagolyó	476.28	113.94	3.00	0.60	0.12	24.00	7.47	0.23		
		Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
	E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09		
		Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.00	0.49		
		Zöldséges rizs	661.25	158.19	4.27	2.28	0.27	29.91	0.00	0.22		
		Tartármártás	247.79	59.28	0.51	5.30	1.56	2.54	1.00	0.19		
	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	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Zsemle rozsos	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Összesen:	4 040.40	966.59	44.47	34.77	12.77	117.23	8.48	2.33		





9/13/2024	péntek	(00481)	Gyermek (4-6 év)	T	Kópé felvágott	279.89	66.96	2.74	6.16	2.29	0.06	0.00	0.20		
					Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
					Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
					Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
				E	Gulyásleves	650.21	155.55	10.84	4.51	1.31	17.52	0.03	0.18		
					Ízes bukta	1 643.63	393.21	9.94	15.02	2.13	54.03	9.24	0.06		
					Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
					Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.00	0.03		
				U	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01		
					Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
					Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
					Összesen:	4 415.93	1 056.44	37.69	32.09	7.91	152.26	16.26	1.20		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

