



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 (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Fonott kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.50	0.52			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Gyümölcs ízű tejturmix	437.66	104.70	6.80	3.00	1.63	12.48	0.13	0.27			
	E Tárkonyos csirkeraguleves	465.51	111.37	11.26	3.93	1.91	7.53	0.01	0.20			
	Darásmetélt	1 381.42	330.48	10.60	6.85	0.99	56.22	0.00	0.37			
	Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	10.86	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	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
	Összesen:		4 463.08	1 067.72	43.61	33.73	11.30	145.67	14.50	2.93		





9/17/2024 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Limonádé	212.73	50.89	0.02	0.01	0.00	12.45	11.99	0.00		
		Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Kígyóuborka	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		
	E	Csontleves	301.67	72.17	3.35	1.85	0.27	10.58	0.00	0.22		
		Paradicsomos káposzta	660.87	158.10	4.86	2.51	0.31	28.52	6.99	0.34		
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
		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:	4 007.79	958.81	43.27	29.40	11.25	128.84	23.46	1.65		





9/18/2024 szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01			
		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	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	E	Csurgatott tojás leves	400.78	95.88	3.26	5.31	0.85	8.63	0.00	0.05			
		Zöldborsós sertésragu	732.73	175.30	14.41	8.45	2.73	10.19	0.02	0.19			
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	U	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			
		Vajkrém, magyaros	238.14	56.97	0.38	6.00	2.90	0.30	0.00	0.00			
	Összesen:		4 004.90	958.12	35.84	29.37	8.96	136.00	7.01	1.28			





9/19/2024 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Limonádé	212.73	50.89	0.02	0.01	0.00	12.45	11.99	0.00	
		Sonkakrém házi	77.76	18.60	0.78	1.59	0.77	0.26	0.00	0.03	
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	E	Nyírségi gombóclevés	656.79	157.13	15.74	3.11	1.88	16.04	1.03	0.64	
		Túrógombóc	1 255.67	300.40	11.18	4.09	0.33	53.08	0.00	0.23	
		Édes tejföl	401.15	95.97	1.26	8.08	4.07	4.44	3.00	0.03	
	U	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00	
		Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20	
		Összesen:	3 871.38	926.17	41.29	22.84	10.07	135.99	16.02	1.62	





9/20/2024	péntek	(00481)	Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
					Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04			
					Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	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	563.64	134.84	2.18	4.67	1.75	20.86	5.99	0.03			
					Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21			
					Rakott zöldbab	1 397.32	334.29	18.95	16.37	5.95	27.17	0.00	0.47			
				U	Baconös péklángos	458.31	109.65	3.52	7.94	3.03	5.90	0.00	0.42			
					Összesen:	3 736.32	893.87	34.13	40.81	12.68	96.00	12.98	1.67			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

