



Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

| Diéta   | Étlap tétel             | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |  |
|---|-------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 9/30/2024<br>hétfő<br>(00481)<br>Gyermekek (4-6 év) | <b>T</b> Gyümölcsstea   | 138.26       | 33.08          | 0.03        | 0.01     | 0.00       | 7.98           | 6.99      | 0.01   |            |          |  |
|   | 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 | 474.79       | 113.59         | 5.40        | 3.61     | 2.19       | 14.35          | 0.75      | 0.75   |            |          |  |
|   | Eszterházy sertéstokány | 665.37       | 159.18         | 13.97       | 8.56     | 2.79       | 6.29           | 0.00      | 0.42   |            |          |  |
|   | Tészta köret            | 1 068.35     | 255.59         | 9.00        | 4.82     | 0.69       | 43.74          | 0.00      | 0.37   |            |          |  |
|   | <b>U</b> Zala felvágott | 204.88       | 49.01          | 3.12        | 3.98     | 1.46       | 0.12           | 0.00      | 0.06   |            |          |  |
|   | Margarin                | 46.50        | 11.12          | 0.00        | 1.23     | 0.33       | 0.01           | 0.00      | 0.07   |            |          |  |
|   | Teljes kiőrlésű kenyér  | 494.67       | 118.34         | 4.63        | 0.61     | 0.04       | 23.44          | 0.00      | 0.49   |            |          |  |
|   | Zöldpaprika             | 16.38        | 3.92           | 0.24        | 0.06     | 0.00       | 0.60           | 0.00      | 0.00   |            |          |  |
|   | Összesen:               |              | 4 566.93       | 1 092.57    | 53.63    | 33.87      | 13.22          | 140.93    | 17.73  | 2.21       |          |  |





|  |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|--|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 10/1/2024<br>kedd<br>(00481)<br>Gyermek (4-6 év) | T | Barackos kevert        | 879.12   | 210.32   | 5.30  | 5.24  | 1.07  | 35.21  | 15.35 | 0.23 |  |  |
|  |   | Tej                    | 504.00   | 120.57   | 6.80  | 5.60  | 3.04  | 10.60  | 0.00  | 0.23 |  |  |
|  | E | Tavaszi zöldségleves   | 146.21   | 34.98    | 1.84  | 0.28  | 0.04  | 6.21   | 0.03  | 0.08 |  |  |
|  |   | Sárgaborsó főzelék     | 901.08   | 215.57   | 10.28 | 7.29  | 2.30  | 26.96  | 0.00  | 0.26 |  |  |
|  |   | Aprópecsenye           | 348.91   | 83.47    | 8.50  | 5.11  | 1.37  | 0.77   | 0.00  | 0.28 |  |  |
|  | U | 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          | 11.80    | 2.82     | 0.22  | 0.02  | 0.01  | 0.53   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|  |   | Fehér kenyér           | 548.52   | 131.23   | 5.00  | 0.40  | 0.15  | 26.75  | 0.00  | 0.06 |  |  |
|  |   | Összesen:              | 4 220.91 | 1 009.79 | 44.85 | 33.32 | 10.89 | 131.40 | 15.38 | 1.91 |  |  |





|           |   |           |                          |        |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |  |
|-----------|---|-----------|--------------------------|--------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| 10/2/2024 | szerda<br>(00481)<br>Gyermekek (4-6 év) | T         | Gyümölcsstea             | 138.26 | 33.08    | 0.03   | 0.01  | 0.00  | 7.98  | 6.99   | 0.01  |      |  |  |  |
|           |   |           | Sajtkrém                 | 168.60 | 40.34    | 1.57   | 3.06  | 1.64  | 1.63  | 0.00   | 0.01  |      |  |  |  |
|           |   |           | Fehér kenyér             | 548.52 | 131.23   | 5.00   | 0.40  | 0.15  | 26.75 | 0.00   | 0.06  |      |  |  |  |
|           |   |           | Paradicsom               | 18.31  | 4.38     | 0.20   | 0.04  | 0.01  | 0.80  | 0.00   | 0.00  |      |  |  |  |
|           |   | E         | Daragaluska leves        | 438.86 | 104.99   | 3.45   | 3.66  | 0.55  | 14.36 | 0.00   | 0.09  |      |  |  |  |
|           |   |           | Sertéssült               | 567.64 | 135.80   | 16.80  | 7.41  | 2.42  | 0.32  | 0.00   | 0.27  |      |  |  |  |
|           |   |           | Párolt káposzta 1/2 adag | 328.54 | 78.60    | 1.51   | 3.91  | 0.45  | 9.01  | 3.50   | 0.23  |      |  |  |  |
|           |   |           | Hagymás tört burgonya    | 914.01 | 218.66   | 4.74   | 5.02  | 0.57  | 37.66 | 0.00   | 0.03  |      |  |  |  |
|           |   | U         | Csirkemell sonka         | 92.23  | 22.07    | 4.94   | 0.20  | 0.05  | 0.10  | 0.00   | 0.05  |      |  |  |  |
|           |   |           | Jégsaláta                | 22.60  | 5.41     | 0.40   | 0.02  | 0.00  | 0.59  | 0.00   | 0.01  |      |  |  |  |
|           |   |           | 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  |      |  |  |  |
|           |   | Összesen: |                          |        | 3 825.24 | 915.15 | 43.28 | 26.79 | 6.55  | 122.65 | 10.49 | 1.38 |  |  |  |





|   |           |                        |          |          |       |       |      |        |       |      |  |
|---|-----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| 10/3/2024<br>csütörtök<br>(00481)<br>Gyermek (4-6 év) | T         | Gyümölcsstea           | 138.26   | 33.08    | 0.03  | 0.01  | 0.00 | 7.98   | 6.99  | 0.01 |  |
|   |           | 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 |  |
|   |           | Jégcsap retek          | 11.80    | 2.82     | 0.22  | 0.02  | 0.01 | 0.53   | 0.00  | 0.01 |  |
|   |           | Fehér kenyér           | 548.52   | 131.23   | 5.00  | 0.40  | 0.15 | 26.75  | 0.00  | 0.06 |  |
|   | E         | Babgulyás              | 779.22   | 186.42   | 15.39 | 5.70  | 1.64 | 18.14  | 0.00  | 0.23 |  |
|   |           | Szilvalekváros gombóc  | 1 348.74 | 322.67   | 7.45  | 3.45  | 0.34 | 63.17  | 9.99  | 0.44 |  |
|   |           | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67   | 118.34   | 4.63  | 0.61  | 0.04 | 23.44  | 0.00  | 0.49 |  |
|   |           | Alma                   | 145.41   | 34.79    | 0.40  | 0.40  | 0.00 | 7.00   | 0.00  | 0.01 |  |
|   | U         | Párizsi                | 121.00   | 28.95    | 1.43  | 2.19  | 0.83 | 0.85   | 0.00  | 0.15 |  |
|   |           | 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 |  |
|   |           | Zöldpaprika            | 16.38    | 3.92     | 0.24  | 0.06  | 0.00 | 0.60   | 0.00  | 0.00 |  |
|   | Összesen: |                        | 4 751.00 | 1 136.62 | 47.75 | 26.78 | 9.75 | 172.40 | 16.98 | 2.28 |  |





|  |          |                       |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|--|----------|-----------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 10/4/2024<br>péntek<br>(00481)<br>Gyermek (4-6 év) | <b>T</b> | Tej                   | 504.00   | 120.57   | 6.80  | 5.60  | 3.04 | 10.60  | 0.00  | 0.23 |  |  |
|  |          | Színes kalács         | 842.58   | 201.57   | 5.90  | 5.26  | 2.17 | 32.43  | 3.50  | 0.52 |  |  |
|  | <b>E</b> | Szárnyasaprólék leves | 501.38   | 119.95   | 14.49 | 3.53  | 0.61 | 7.41   | 0.03  | 1.02 |  |  |
|  |          | Paprikás krumpli      | 958.62   | 229.34   | 4.89  | 6.03  | 0.68 | 37.90  | 0.00  | 0.15 |  |  |
|  |          | 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 |  |  |
|  |          | Összesen:             | 4 640.72 | 1 110.23 | 45.00 | 27.49 | 9.22 | 168.41 | 14.28 | 3.11 |  |  |

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

