



Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/7/2024 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	<b>T</b> Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00			
	Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
	<b>E</b> Zellerkrémleves	423.92	101.42	2.78	4.83	1.84	11.37	0.05	0.43	 		
	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 		
	Bolognai ragu	861.53	206.11	19.31	10.15	2.92	9.12	6.99	0.29			
	Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49	 		
	Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04			
	<b>U</b> Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07			
	Összesen:		4 821.01	1 153.35	51.11	42.75	13.88	139.56	7.04	2.37		





10/8/2024 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23		
	E	Karfiolleves	509.42	121.87	4.19	5.38	0.66	14.04	0.02	0.42		
		Lencsefőzelék	1 370.27	327.82	18.71	7.07	2.21	46.95	4.80	0.50		
	U	Sült kolbász	630.07	150.73	7.26	13.44	4.77	0.10	0.00	0.90		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
		Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:		4 977.05	1 190.68	53.20	37.25	11.14	159.21	17.02	3.39		





10/9/2024 szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	E	Csurgatott tojás leves	443.54	106.11	3.80	5.57	0.92	10.05	0.00	0.05		
		Temesvári sertésragu	864.50	206.82	15.43	12.59	4.52	7.64	0.00	0.62		
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:		4 622.95	1 105.98	52.02	42.21	14.94	131.59	0.00	1.77		





10/10/2024 csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02		
		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		
	E	Paradicsomleves	882.92	211.22	3.95	7.18	0.79	32.42	14.99	0.76		
		Szezámragos csirkemell	1 077.85	257.86	24.35	10.30	1.50	16.63	0.00	0.46		
		Burgonyapüré	1 300.21	311.05	8.91	8.14	2.90	49.33	0.00	0.21		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	U	Perec, sajtos	1 141.98	273.20	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	0.28		
		Összesen:	5 141.47	1 230.01	53.74	30.12	7.13	183.84	14.99	2.73		





10/11/2024 péntek (00482) Gyermek (7-10 év)	<b>T</b>	Tojáskrém	577.85	138.24	6.14	11.80	3.56	1.99	0.00	0.34		
		Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	<b>E</b>	Zöldborsóleves	345.42	82.64	4.42	1.40	0.16	12.93	0.02	0.30		
		Rakott káposzta	1 586.40	379.52	18.09	18.44	6.81	34.83	0.00	0.92		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	<b>U</b>	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
		Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Összesen:	4 529.07	1 083.51	50.96	35.68	12.30	137.47	0.02	2.37		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

