



Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/21/2024 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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	<b>E</b> Sertésraguleves	634.04	151.68	15.52	6.04	1.85	8.47	0.00	0.72		
	Burgonyás tészta	2 193.88	524.85	15.24	12.13	1.54	87.42	0.00	0.75	 	
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	<b>U</b> 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	 	
	Összesen:	4 734.36	1 132.61	47.69	28.23	7.84	169.81	12.20	2.44		





10/22/2024 kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	<b>T</b>	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		
	<b>E</b>	Daragaluska leves	547.34	130.94	4.27	4.74	0.70	17.53	0.00	0.12		
		Tökfőzelék	682.81	163.35	3.30	9.49	2.37	15.91	0.03	0.06		
		Halvagdalt	943.34	225.68	16.94	6.76	1.59	23.40	0.01	0.79		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	<b>U</b>	Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Meggyes kevert	1 102.09	263.66	6.65	6.60	1.34	43.89	18.59	0.29		
		Összesen:	4 878.47	1 167.10	52.57	34.48	8.43	158.91	18.63	2.70		





10/24/2024 csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 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	0.13			
	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			
E	Bakonyi betyárleves	1 074.38	257.03	18.16	15.27	6.03	11.37	0.00	0.87			
	Szilvalekváros gombóc	1 707.23	408.43	9.82	4.12	0.40	80.14	9.99	1.08			
	Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
U	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			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
Összesen:		4 922.41	1 177.61	49.18	37.43	14.57	157.16	9.99	3.14			





10/25/2024 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
		Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07		
		Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
	E	BrokkolikréMLEves	296.11	70.84	3.73	3.40	1.95	6.24	0.00	0.24		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
		Édes-savanyú csirke	949.67	227.19	16.87	4.70	0.65	28.97	9.65	0.54		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
	U	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00		
		Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 698.00	1 123.91	40.14	26.62	5.82	178.81	9.65	1.35		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

