



Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/7/2024 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	T 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			
	E Zellerkrémleves	471.52	112.81	3.16	5.37	2.13	12.48	0.05	0.47	 		
	Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 		
	Bolognai ragu	901.79	215.74	19.38	10.17	2.92	11.43	8.99	0.31			
	Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64	 		
	Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09			
	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			
	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:		5 489.95	1 313.39	56.66	51.21	16.58	154.70	9.04	2.74		





10/8/2024 kedd (00483) Gyermek (11-14 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	597.22	142.88	4.79	6.42	0.78	16.34	0.02	0.44			
		Lencsefőzelék	1 656.98	396.41	23.26	7.84	2.46	57.75	5.39	0.32			
		Sült kolbász	787.58	188.42	9.08	16.80	5.96	0.12	0.00	1.12			
	U	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:	5 509.07	1 317.97	60.17	42.42	12.70	172.33	17.61	3.45		





10/9/2024 szerda (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Trappista sajt	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.17	
		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	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07	
	E	Csurgatott tojás leves	522.04	124.89	4.21	6.53	1.04	12.16	0.00	0.05	
		Temesvári sertésragu	1 016.77	243.25	19.82	14.40	5.28	8.24	0.00	0.71	
		Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68	
	Összesen:		5 448.75	1 303.54	63.42	48.68	17.71	155.26	0.00	2.10	





10/10/2024 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 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	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Paradicsomleves	942.44	225.47	4.45	5.42	0.58	39.41	19.98	0.91	  	
		Szezámragos csirkemell	1 442.16	345.01	28.03	16.35	2.25	21.04	0.00	0.50	  	
		Burgonyapüré	1 710.28	409.16	12.82	13.08	5.00	58.64	0.00	0.35		
		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:	6 074.31	1 453.19	62.76	39.47	9.77	209.24	19.98	3.15		





10/11/2024	péntek	(00483)	Gyermek (11-14 év)	T	Tojáskrém	760.60	181.96	8.92	15.27	4.48	2.34	0.00	0.44		
					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		
				E	Zöldborsóleves	463.86	110.97	5.42	3.27	0.36	14.68	0.01	0.30		
					Rakott káposzta	1 903.60	455.41	21.71	22.13	8.18	41.79	0.00	1.02		
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
				U	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:	5 147.46	1 231.45	58.36	44.71	14.79	146.53	0.01	2.57		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

