



Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/21/2024 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		
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
	E Sertésraguleves	782.68	187.24	17.04	9.60	2.46	7.79	0.00	0.56		
	Burgonyás tészta	2 581.34	617.55	17.74	14.40	1.82	102.71	0.00	0.82	 	
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	U 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:	5 497.10	1 315.10	53.86	34.35	8.74	195.10	12.20	2.79		





10/22/2024 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Daragaluska leves	800.07	191.40	5.51	7.95	1.13	24.10	0.00	0.14		
		Tökfőzelék	855.00	204.55	4.52	10.74	2.70	22.12	0.03	0.06		
		Halvagdalt	961.01	229.91	17.25	7.00	1.65	23.59	0.02	0.80		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	U	Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Meggyes kevert	1 249.04	298.81	7.54	7.48	1.52	49.75	21.06	0.33		
		Összesen:	5 624.37	1 345.54	59.83	40.29	9.45	182.78	21.11	2.90		





10/24/2024 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 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	767.93	183.72	7.00	0.56	0.21	37.45	0.00	0.08		
	E	Bakonyi betyárleves	1 040.01	248.81	16.40	14.50	5.75	12.81	0.00	0.89		
		Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	14.99	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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Összesen:		5 734.27	1 371.84	53.52	37.73	14.41	199.67	14.99	3.37		





10/25/2024 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07		
		Fehér kenyér	767.93	183.72	7.00	0.56	0.21	37.45	0.00	0.08		
		Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
	E	Brokkolikrémleves	347.43	83.12	4.26	3.44	1.97	8.69	0.00	0.24		
		Levesgyöngy	575.11	137.59	2.09	9.54	1.16	10.69	0.00	0.26		
		Édes-savanyú csirke	1 203.44	287.91	22.32	5.89	0.82	35.94	11.62	0.68		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
	U	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00		
		Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	5 477.85	1 310.50	48.34	32.66	6.59	203.47	11.62	1.55		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

