



Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/4/2024 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	<b>E</b> Vegyes gyümölcsleves	664.64	159.00	2.26	3.58	1.97	28.65	14.99	0.03		
	Hentes tokány	1 585.16	379.23	33.39	21.42	6.57	12.73	0.00	1.56	 	
	Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.00	0.03		
	<b>U</b> Gyümölcs joghurt	694.32	166.11	5.59	5.79	3.13	22.45	12.99	0.49	 	
	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00	    	
	Összesen:	5 490.38	1 313.49	62.36	41.38	14.12	175.23	27.98	2.96		





11/5/2024 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b>	Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
	<b>E</b>	Zöldséges rizsleves	404.13	96.68	1.98	2.49	0.30	16.42	0.01	0.16		
		Paradicsom mártás 11-14	794.21	190.00	3.32	6.02	0.69	30.37	14.99	0.48	 	
		Húsgombóc	812.67	194.42	17.24	6.48	2.22	16.56	0.00	0.17		
		Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
	<b>U</b>	Kecs, mese fit	656.61	157.08	4.98	1.06	0.16	31.73	5.00	0.02	     	
		Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Összesen:	5 583.07	1 335.64	57.67	27.66	9.19	211.72	20.00	2.04			





11/6/2024 szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Libamájás	579.90	138.73	3.42	13.15	4.31	1.40	0.00	0.40			
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.00	0.68		
	E	Zöldséges zellerleves	407.71	97.54	2.43	4.23	0.50	12.09	0.02	0.02	0.20		
		Bolognai halragu	749.06	179.20	14.19	8.22	1.50	11.07	8.99	0.00	0.34		
		Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.00	0.64		
		Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.00	0.13		
	U	Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.00	0.02		
		Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00	0.00		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.00	0.35		
	Összesen:		5 337.93	1 277.02	53.31	50.68	16.75	148.76	9.01	2.77			





<b>11/7/2024</b> <b>csütörtök</b> (00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b>	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	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>	Tejfölös burgonyaleves	1 115.68	266.91	5.21	13.86	3.22	29.77	0.05	0.62		
		Rántott sertésszelet	1 266.76	303.05	24.75	13.66	3.72	19.92	0.00	0.55		
		Rizi-bizi	1 165.49	278.82	6.97	4.99	0.58	51.17	0.02	0.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	<b>U</b>	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
		Összesen:	5 425.62	1 297.99	55.68	45.28	11.45	165.11	0.07	3.19		





11/8/2024	péntek	(00483)	Gyermek (11-14 év)	<b>T</b>	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01		
					Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	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>	Zöldborsóleves	544.12	130.17	6.17	3.44	0.40	18.32	0.01	0.33		
					Pincepörkölt	2 024.31	484.28	23.69	20.76	5.09	49.21	0.00	0.59		
					Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
					Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
					Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
				<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		
					<b>Összesen:</b>	<b>5 528.60</b>	<b>1 322.63</b>	<b>58.24</b>	<b>34.34</b>	<b>11.88</b>	<b>192.77</b>	<b>23.21</b>	<b>1.93</b>		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

