



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 (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00			
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	E Zellerkrémleves	352.89	84.42	2.22	4.27	1.53	8.99	0.04	0.31	 		
	Bolognai ragu	502.85	120.30	10.38	5.80	1.60	6.50	5.00	0.18			
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37	 		
	Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04			
	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 		
	U Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
		Összesen:	4 050.72	969.08	37.27	35.25	11.64	124.23	12.03	1.85		





10/8/2024 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27		
	E	Karfiolleves	391.10	93.57	3.30	4.30	0.52	10.31	0.01	0.29		
		Lencsefőzelék	1 058.40	253.21	14.08	6.07	1.87	35.26	3.60	0.28		
		Sült kolbász	472.55	113.05	5.45	10.08	3.58	0.07	0.00	0.67		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:		4 383.44	1 048.67	45.92	34.22	10.81	137.95	10.60	2.82		





10/9/2024 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13	
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	
	E	Csurgatott tojás leves	400.78	95.88	3.26	5.31	0.85	8.63	0.00	0.05	
		Temesvári sertésragu	574.26	137.38	11.59	8.56	3.21	3.30	0.00	0.46	
		Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	Összesen:		4 079.81	976.03	44.24	34.92	12.53	122.77	6.99	1.52	





10/10/2024 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	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	782.93	187.30	3.27	6.13	0.68	29.50	14.99	0.61		
		Szezámragos csirkemell	981.88	234.90	20.30	9.92	1.41	15.81	0.00	0.41		
		Burgonyapüré	948.88	227.01	6.48	6.74	2.39	34.26	0.00	0.17		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	U	Perec, sajtos	1 141.98	273.20	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	0.28		
		Összesen:	5 063.51	1 211.36	52.97	32.83	9.46	174.07	14.99	2.47		





10/11/2024	péntek	(00481)	Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
					Tojáskrém	412.54	98.69	5.92	7.86	2.77	0.94	0.00	0.16	
					Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00	
					Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	
				E	Zöldborsóleves	287.30	68.73	3.91	1.25	0.13	10.27	0.01	0.28	
					Rakott káposzta	1 269.01	303.59	14.47	14.75	5.45	27.86	0.00	0.73	
					Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19	
				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:	3 814.30	912.52	43.64	27.51	10.09	120.08	7.00	1.69	

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

