



Tételes étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/28/2024 hétfő (00481) Gyermekek (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	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E Frankfurti leves	518.31	124.00	4.73	6.68	2.80	11.05	0.03	0.31		
	Tarhonyás hús	1 353.22	323.74	20.52	9.45	2.37	38.80	0.01	0.44		
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	U Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Összesen:	4 043.42	967.34	47.21	35.26	13.21	114.20	0.04	2.76	





10/29/2024 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22	
		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	
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
	E	Májgaluska leves	435.78	104.25	8.63	1.90	0.65	13.07	0.04	0.21	
		Sertéspaprikás	777.06	185.90	16.28	11.17	3.65	4.86	0.01	0.17	
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15	
		Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
	Összesen:		4 382.50	1 048.45	49.04	23.10	6.33	158.15	7.04	1.78	





10/30/2024	szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
			Körözött túró házi	210.42	50.34	5.00	2.72	1.45	1.40	0.00	0.02			
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
		E	Sertésraguleves	485.24	116.08	9.82	6.18	1.48	5.06	0.00	0.26			
			Mákos nudli	1 441.09	344.76	10.30	4.20	1.03	64.43	9.99	0.00			
		U	Sajtos 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			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
		Összesen:			3 909.74	935.34	43.21	24.37	8.70	133.07	9.99	1.35		





10/31/2024 csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14				
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00				
		Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20				
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
		E	Húsleves	557.87	133.46	8.15	2.50	0.74	19.45	0.04	0.27			
		Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13				
		Kapormártás	390.41	93.40	1.41	5.97	2.10	8.41	0.00	0.20				
		Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01				
		U	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20				
		Összesen:			3 802.74	909.75	44.34	28.26	10.03	117.98	7.08	2.00		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

