



Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/18/2024 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33			
	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			
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	E Lencseleves	844.99	202.15	11.85	3.00	0.36	31.86	3.05	0.54	 		
	Csirkepaprikás	823.34	196.97	20.30	9.69	2.56	6.97	0.02	0.24	 		
	Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49	 		
	Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01			
	U Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00			
	Összesen:		4 742.41	1 134.54	63.90	26.67	6.81	158.79	3.07	2.60		





11/19/2024 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	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		
	E	Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58		
		Burgonyafőzelék	1 385.60	331.48	8.07	9.19	3.01	53.07	0.00	0.04		
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		Jégsláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Összesen:	5 334.56	1 276.21	57.48	31.63	10.82	187.37	13.03	2.19		





11/20/2024	szerda (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Snidlinges túrókrém	415.04	99.29	7.11	6.84	3.56	2.20	0.00	0.03		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Karfiolleves	538.37	128.80	4.46	5.40	0.67	15.45	0.02	0.42		
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		U	Libamáj	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
			Kígyóborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
			Összesen:	4 721.66	1 129.59	54.76	40.22	12.33	134.88	4.32	2.02		





11/21/2024 csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Olasz felvágott	294.00	70.34	3.60	0.60	0.23	0.63	0.03	0.66			
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.00	0.07		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.00	0.02		
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.00	0.49		
	E	Karalábéleves	163.36	39.08	1.41	1.13	0.14	5.75	0.02	0.00	0.12		
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.00	0.85		
		Zöldséges rizs	984.56	235.54	6.32	2.40	0.29	46.81	0.00	0.00	0.28		
		Tartármártás	342.49	81.94	0.74	6.53	2.02	5.17	3.00	0.00	0.24		
	U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.00	0.13		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.00	0.07		
		Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.00	0.09		
		Zsemle rozsos	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.00	0.56		
	Összesen:		4 605.14	1 101.70	51.21	32.81	10.74	135.87	3.05	0.00	3.58		





11/22/2024	péntek	(00482)	Gyermek (7-10 év)	T	Gabonapehely, kakaós	554.40	132.63	2.58	4.08	2.13	21.24	10.24	0.14		
					Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
				E	Gulyásleves	859.29	205.57	13.90	5.44	1.61	24.72	0.04	0.21		
					Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.00	0.03		
					Aranygaluska	1 566.58	374.78	11.50	17.10	5.00	43.05	5.24	0.58		
					Vaníliásodó 7-10	837.22	200.29	6.80	5.60	3.04	30.47	12.99	0.27		
					Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
				U	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01		
					Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
					Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
					Összesen:	5 342.42	1 278.09	51.02	38.60	14.87	179.33	28.51	1.58		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

