



Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 hétfő (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Csemege paprikás szalámi	413.11	98.83	3.92	9.16	3.22	0.06	0.00	0.80		
		Margarin	93.00	22.24	0.00	2.45	0.66	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.60	0.03	23.44	0.00	0.48		
		Jégsaláta	22.60	5.40	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	E	Nyírségi gombóclevés	817.77	195.64	20.53	3.69	2.23	19.40	1.38	0.85	 	
		Darásmetélt	1 727.69	413.32	13.32	7.32	1.11	73.05	0.00	0.44	 	
		Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	16.29	0.01		
	U	Fonott kalács	842.57	201.57	5.89	5.25	2.16	32.42	3.49	0.52	 	
		Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23	 	
			Összesen:	5 279.14	1 262.93	55.81	29.49	9.95	191.12	33.36	3.47	





11/26/2024 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08		
		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		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	E	Csontleves	350.19	83.78	3.90	2.22	0.32	12.16	0.00	0.48		
		Paradicsomos káposzta	1 249.88	299.01	7.63	5.71	0.66	53.58	19.98	0.79		
		Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	U	Teljeskiőrlésű kakaós csiga	1 271.00	304.07	5.32	15.40	7.70	35.70	4.48	0.34		
		Összesen:	4 899.81	1 172.22	53.10	38.12	12.63	152.66	24.46	2.77		





11/27/2024 szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
		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	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Csurgatott tojás leves	493.09	117.96	3.94	6.51	1.03	10.75	0.00	0.05		
		Zöldborsós sertésragu	1 128.66	270.01	22.73	12.75	4.21	15.75	0.04	0.26		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Vajkrém, magyaros	238.14	56.97	0.38	6.00	2.90	0.30	0.00	0.00		
		Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Összesen:	4 709.06	1 126.56	47.29	39.58	11.48	143.12	0.04	1.28		





11/28/2024 csütörtök												
(00482) Gyermek (7-10 év)												
T	Sonkakrém házi	89.80	21.48	0.93	1.83	0.89	0.30	0.00	0.04			
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
E	Csirkeraguleves	742.42	177.61	16.38	10.01	1.22	5.21	0.00	0.39			
	Túrógombóc	1 731.70	414.28	15.32	5.49	0.44	73.70	0.00	0.39			
	Édes tejföl	572.77	137.03	1.57	10.10	5.09	9.80	7.99	0.04			
U	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00			
	Kockasajt	503.66	120.50	6.68	10.00	5.94	0.80	0.00	0.40			
Összesen:		4 652.23	1 112.98	49.95	38.38	13.62	138.84	7.99	1.76			





11/29/2024 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		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	Sütőtök krémleves	952.15	227.79	3.56	6.61	2.30	38.24	14.99	0.04		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Rakott zöldbab	2 044.20	489.04	27.45	16.86	5.99	55.94	0.00	0.55		
	U	Baconös péklángos	1 035.50	247.73	9.00	10.50	1.05	29.25	0.38	0.98		
		Összesen:	5 006.48	1 197.72	49.26	42.16	10.85	153.73	15.37	2.27		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

