



Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/18/2024 hétfő (00483) Gyermek (11-14 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			
	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			
	E Lencseleves	1 230.86	294.47	12.39	8.61	1.02	41.67	10.04	0.55	 		
	Csirkepaprikás	1 035.35	247.69	21.15	13.14	3.21	10.97	0.02	0.24	 		
	Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64	 		
	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:		5 570.98	1 332.77	66.79	37.93	8.39	179.89	10.06	2.76		





11/19/2024 kedd (00483) Gyermek (11-14 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	669.69	160.21	6.93	4.10	1.03	23.58	0.04	0.66	  	
		Burgonyafőzelék	1 443.27	345.28	8.45	9.82	3.32	54.70	0.00	0.05	 	
		Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	0.00	0.51	 	
		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	  	
		Jégсалáta	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:	5 682.69	1 359.49	62.04	34.24	11.73	197.63	13.03	2.26		





11/20/2024 szerda (00483) Gyermek (11-14 év)													
		T											
		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	700.29	167.53	6.08	5.70	0.73	22.81	0.02	0.47	 	
			Sült csirkecomb filé	707.70	169.31	21.03	8.92	1.74	1.02	0.00	0.24		
			Burgonyapüré	1 749.47	418.53	13.07	13.10	5.00	60.64	0.00	0.35		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		U	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	0.01		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
			Összesen:	5 497.96	1 315.30	63.51	49.18	15.59	152.06	4.32	2.33		





11/21/2024 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 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	0.07		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14		
		Rántott hal	1 378.97	329.90	22.66	12.35	2.32	30.63	0.00	0.83	 	
		Zöldséges rizs	1 192.48	285.28	7.38	3.44	0.41	55.79	0.00	0.32		
		Tartármártás	495.87	118.63	0.79	7.40	2.22	12.37	9.99	0.27	 	
	U	Trappista sajt	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.17		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
		Zsemle rozsos	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	Összesen:		5 389.37	1 289.32	58.03	40.85	13.33	157.59	10.04	3.69		





11/22/2024	péntek	(00483)	Gyermek (11-14 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	1 057.26	252.93	17.50	7.66	2.17	27.89	0.05	0.26		
					Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
					Aranygaluska	1 773.43	424.26	13.00	19.34	5.65	48.78	5.94	0.66		
					Vaníliásodó	868.38	207.75	6.80	5.60	3.04	32.33	13.99	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:	6 052.66	1 448.01	58.62	43.26	16.15	203.46	30.22	1.74		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

