



Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/25/2024 hétfő (00483) Gyermek (11-14 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		
	Jégsaláta	33.90	8.10	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.60	142.01	5.55	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E Nyírségi gombóclevés	932.27	223.03	22.56	5.97	2.70	19.01	1.55	0.52		
	Darásmetélt	2 031.09	485.91	15.76	7.76	1.22	87.68	0.00	0.50		
	Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	16.29	0.01		
	U Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23		
	Fonott kalács	842.57	201.57	5.89	5.25	2.16	32.42	3.49	0.52		
		Összesen:	5 807.27	1 389.28	61.40	32.35	10.54	210.35	33.53	3.31	





11/26/2024 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08		
		Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
		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		
	E	Csontleves	459.64	109.96	5.05	2.69	0.39	16.49	0.00	0.53		
		Paradicsomos káposzta	1 212.51	290.08	7.36	5.60	0.68	51.71	19.98	0.51		
		Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	U	Teljeskiőrlésű kakaós csiga	1 271.00	304.07	5.32	15.40	7.70	35.70	4.48	0.34		
		Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	5 817.51	1 391.75	58.15	41.65	13.48	193.21	24.46	2.79		





11/27/2024 szerda (00483) Gyermek (11-14 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	605.56	144.87	5.69	7.74	1.35	12.92	0.00	0.09		
		Zöldborsós sertésragu	1 388.84	332.26	25.45	17.70	5.76	17.39	0.04	0.36		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		Alma	189.04	45.22	0.52	0.52	0.00	9.10	0.00	0.01		
	U	Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Vajkrém, magyaros	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
		Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
	Összesen:		5 454.74	1 304.96	52.80	50.70	14.64	156.88	0.04	1.42		





11/28/2024 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Sonkakrém	152.50	36.48	1.19	3.26	1.61	0.56	0.00	0.05		
		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	Csirkeraguleves	752.49	180.02	19.38	8.29	1.03	6.65	0.00	0.22		
		Túrógombóc	2 269.87	543.03	19.15	9.65	0.87	92.13	0.00	0.49		
		Édes tejföl	777.95	186.11	1.88	12.12	6.11	17.16	14.99	0.05		
	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:	5 567.29	1 331.89	58.28	44.39	15.60	171.02	14.99	1.80		





11/29/2024 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07		
		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	1 126.46	269.49	4.25	6.71	2.32	47.70	19.98	0.04		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
		Rakott zöldbab	2 340.19	559.85	29.17	19.70	7.29	65.41	0.00	0.59		
	U	Baconös péklángos	1 035.50	247.73	9.00	10.50	1.05	29.25	0.38	0.98		
		Összesen:	5 803.43	1 388.38	53.86	50.69	13.13	177.34	20.36	2.45		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

