



Tételes étlap 2023.09.11. - 2023.09.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/11/2023 hétfő (00483) Gyermek (7-10)	T Tej 2dl	413.82	99.00	7.26	3.30	2.20	10.34	0.00	0.22		
	Pizzás csiga	512.00	122.49	3.50	3.30	0.00	18.80	0.00	0.00		
	E Csirkeragu leves	1 020.46	244.12	21.62	7.17	0.92	22.82	0.34	0.42		
	Rakott karfiol	1 750.84	418.86	17.44	24.28	5.77	32.21	0.55	0.27		
	U Zöldpaprika	28.67	6.86	0.42	0.11	0.00	1.05	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	1 049.18	251.00	5.05	0.50	0.10	47.50	0.00	0.25		
	Vajkrém natur	476.28	113.94	0.75	12.00	5.80	0.60	0.00	0.00		
	Összesen:	5 251.25	1 256.27	56.04	50.66	14.79	133.32	0.89	1.16		
9/12/2023 kedd (00483) Gyermek (7-10)	T Gyümölcs tea	224.61	53.73	0.02	2.01	0.40	11.14	10.95	0.04		
	Tojáskrém	365.00	87.32	5.59	6.66	1.63	1.12	0.06	0.22		
	Félbarna kenyér	637.03	152.40	4.50	0.60	0.18	32.40	0.00	0.30		
	Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
	E Lencseleves	1 032.80	247.08	10.76	10.59	0.83	26.80	2.04	0.57		
	Káposztás kocka	1 516.57	362.82	11.01	7.24	1.01	62.46	3.48	0.19		
	U Tojáskrém	365.00	87.32	5.59	6.66	1.63	1.12	0.06	0.22		
	Burgonyás kenyér	510.50	122.13	3.80	0.50	0.00	24.80	0.00	0.00		





'12/202	(00483)	U	Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
			Összesen:	4 675.87	1 118.62	41.75	34.30	5.68	160.72	16.59	1.60		
9/13/2023	(00483)	Gyermekek (7-10)	T	Tej 3dl	564.30	135.00	9.90	4.50	3.00	14.10	0.00	0.30	
				Gabonapehely, kakaós	523.75	125.30	0.14	1.05	0.18	25.55	11.20	0.14	
			E	Zöldborsóleves	491.13	117.50	5.44	5.30	0.61	11.73	0.00	0.10	
				Frankfurti sertés tokány	1 277.34	305.58	15.67	21.15	6.50	12.84	0.00	0.43	
				Párolt rizs	1 153.55	275.97	5.02	5.55	0.76	51.43	0.35	0.01	
			U	Uborka(kígyó)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
				Margarin ewa	37.62	9.00	0.04	1.00	0.30	0.00	0.00	0.04	
				Soproni felvágott	279.89	66.96	2.74	6.16	2.29	0.06	0.00	0.00	
				Teljes kiőrlésű kenyér	839.34	200.80	4.04	0.40	0.08	38.00	0.00	0.20	
				Összesen:	5 176.75	1 238.46	43.19	45.13	13.72	154.05	11.55	1.23	
9/14/2023	(00483)	Gyermekek (7-10)	T	Tej 2dl	413.82	99.00	7.26	3.30	2.20	10.34	0.00	0.22	
				Kifli	456.79	109.28	3.76	0.28	0.10	22.80	0.00	0.41	
				Medve light sajt	156.26	37.38	3.17	2.15	1.17	1.20	0.00	0.19	
				Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			E	Zöldséges burgonyagombóc leves	955.52	228.59	5.57	8.26	0.78	32.33	0.00	0.24	
				Sárgaborsó főzelék	1 103.74	264.05	12.96	6.75	0.87	37.49	0.00	0.03	





9/14/2023 csütörtök	(00483) Gyermek (7-10)	E	Vagdalt	1 169.11	279.69	11.93	19.40	5.19	13.93	0.00	0.44		
		U	Húskrém	64.18	15.35	0.67	1.36	0.54	0.12	0.03	0.12		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	839.34	200.80	4.04	0.40	0.08	38.00	0.00	0.20		
		Összesen:			5 202.61	1 244.63	49.90	42.02	10.94	158.01	0.03	1.85	
9/15/2023 péntek	(00483) Gyermek (7-10)	T	Gyümölcs tea	224.61	53.73	0.02	2.01	0.40	11.14	10.95	0.04		
			Margarin ewa	37.62	9.00	0.04	1.00	0.30	0.00	0.00	0.04		
			Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 049.18	251.00	5.05	0.50	0.10	47.50	0.00	0.25		
		E	Pulyka pizzasonka	92.40	22.11	3.40	0.56	0.18	0.84	0.00	0.43		
			Meggy leves mir. ovi	725.49	173.56	4.65	4.85	0.98	26.55	5.99	0.11		
			Natúr csirkemell	664.00	158.85	20.44	6.41	0.80	4.73	0.00	0.15		
		U	Párolt vegyes zöldsöreg	641.52	153.48	8.53	0.64	0.00	27.00	0.00	0.00		
			Túró Rudi	1 379.40	330.00	7.00	16.40	14.20	38.10	7.00	0.11		
		Összesen:			4 828.96	1 155.26	49.43	32.40	16.96	156.37	23.94	1.14	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József

.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika

.....
Élelmezésvezető

