



Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|-------------------|---------------------------|-------------|------------------------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 9/9/2024 hétfő | (00483) Gyermek (7-10) | T | Tej 2dl | 413.82 | 99.00 | 7.26 | 3.30 | 2.20 | 10.34 | 0.00 | 0.22 | | |
| | | | Kukoricapehely (corn flakes) | 346.20 | 82.82 | 0.92 | 1.96 | 0.88 | 15.18 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | E | Daragaluska leves | 823.95 | 197.12 | 6.41 | 4.05 | 0.55 | 33.47 | 0.00 | 0.33 | | |
| | | | Spagetti carbonara | 2 059.19 | 492.63 | 20.77 | 18.28 | 5.90 | 60.65 | 0.91 | 0.53 | | |
| | | 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 | | |
| | | | Párizsi | 193.12 | 46.20 | 2.20 | 4.00 | 1.64 | 0.36 | 0.10 | 0.38 | | |
| | | | Összesen: | 4 914.13 | 1 175.63 | 43.03 | 32.20 | 11.27 | 168.55 | 1.01 | 1.71 | | |
| 9/10/2024 kedd | (00483) Gyermek (7-10) | T | Gyümölcs tea | 161.07 | 38.53 | 0.02 | 0.11 | 0.02 | 9.24 | 9.05 | 0.00 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | Kenőmájas | 229.06 | 54.80 | 2.20 | 4.80 | 2.00 | 0.24 | 0.04 | 0.44 | | |
| | | E | Lencseleves | 1 032.80 | 247.08 | 10.76 | 10.59 | 0.83 | 26.80 | 2.04 | 0.57 | | |
| | | | Tökfőzelék | 1 346.06 | 322.02 | 10.93 | 12.40 | 2.34 | 41.38 | 1.00 | 0.24 | | |
| | | | Húsgombóc | 658.49 | 157.53 | 9.51 | 12.57 | 4.40 | 1.24 | 0.00 | 0.10 | | |
| | | | Félbarna kenyér | 318.52 | 76.20 | 2.25 | 0.30 | 0.09 | 16.20 | 0.00 | 0.15 | | |





| 9/10/2024 kedd | | (00483) Gyermek (7-10) | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------|---------------------------|------------------|--------------------------|----------|--------|--------|--------|-------|-------|------|------|--|--|
| 9/11/2024 szerda | (00483) Gyermek (7-10) | 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 | | | |
| | | | Jégcsap retek | 12.18 | 2.91 | 0.24 | 0.02 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.03 | | | |
| | | Összesen: | 5 282.89 | 1 263.83 | 50.04 | 48.57 | 11.49 | 154.30 | 12.19 | 2.08 | | | | |
| | | T | Gyümölcs tea | 161.07 | 38.53 | 0.02 | 0.11 | 0.02 | 9.24 | 9.05 | 0.00 | | | |
| | | | Uborka(kígyó) | 9.83 | 2.35 | 0.20 | 0.02 | 0.00 | 0.34 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | | | Vajkrém magyaros | 222.88 | 53.32 | 0.56 | 5.14 | 3.24 | 1.16 | 0.05 | 0.03 | | | |
| | | | Zsemle | 616.67 | 147.53 | 5.08 | 0.38 | 0.14 | 30.78 | 0.00 | 0.85 | | | |
| | | | 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: | 5 099.15 | 1 219.89 | 39.01 | 45.23 | 13.94 | 155.92 | 9.45 | 1.68 | | | | | |





| 9/12/2024 csütörtök (00483) Gyermek (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 | Főtt tojás | 276.19 | 66.07 | 5.40 | 4.80 | 1.24 | 0.24 | 0.00 | 0.14 | | |
| | | Zöldséges burgonyagombóc leves | 955.52 | 228.59 | 5.57 | 8.26 | 0.78 | 32.33 | 0.00 | 0.24 | | |
| | | Karalábé főzelék mir. ovi | 1 270.06 | 303.84 | 9.67 | 15.35 | 2.27 | 31.57 | 0.00 | 0.35 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 671.48 | 160.64 | 3.23 | 0.32 | 0.06 | 30.40 | 0.00 | 0.16 | | |
| | 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 | | |
| Félbarna kenyér | | 424.69 | 101.60 | 3.00 | 0.40 | 0.12 | 21.60 | 0.00 | 0.20 | | | |
| Összesen: | | 4 732.84 | 1 132.24 | 42.27 | 36.34 | 8.49 | 152.40 | 0.03 | 2.03 | | | |
| 9/13/2024 péntek (00483) Gyermek (7-10) | T | Gyümölcs tea | 161.07 | 38.53 | 0.02 | 0.11 | 0.02 | 9.24 | 9.05 | 0.00 | | |
| | | 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 | | |
| | | Pulyka pizzasonka | 92.40 | 22.11 | 3.40 | 0.56 | 0.18 | 0.84 | 0.00 | 0.43 | | |
| | E | Meggyleves mir. ovi | 870.58 | 208.27 | 5.58 | 5.82 | 1.17 | 31.86 | 7.18 | 0.13 | | |





| | | | | | | | | | | | |
|--|----------|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 9/13/2024 péntek (00483) Gyermek (7-10) | E | Párolt vegyes zöldköret | 641.52 | 153.48 | 8.53 | 0.64 | 0.00 | 27.00 | 0.00 | 0.00 | |
| | | Natúr sertéskaraj | 563.01 | 134.69 | 11.23 | 7.82 | 1.84 | 4.69 | 0.12 | 0.11 | |
| | U | Túró Rudi | 1 379.40 | 330.00 | 7.00 | 16.40 | 14.20 | 38.10 | 7.00 | 0.11 | |
| | | Összesen: | 4 809.52 | 1 150.61 | 41.15 | 32.88 | 17.81 | 159.74 | 23.35 | 1.08 | |

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József
.....
Diétás szakács

Simonyi-Nagy Veronika
.....
Élelmezésvezető

