






































Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/2/2024 hétfő (00483) Gyermekek (7-10)	T	Tej 2dl	413.82	99.00	7.26	3.30	2.20	10.34	0.00	0.22		
		Kakaóscsiga	1 075.00	257.18	3.80	12.30	0.00	30.90	0.00	0.00		
	E	Túrós metélt	1 871.46	447.72	19.21	17.06	3.69	53.86	0.50	0.18		
		Csirkebecsinált leves	902.05	215.80	17.01	5.14	0.82	25.00	0.28	0.42		
	U	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		Kenőmájas	229.06	54.80	2.20	4.80	2.00	0.24	0.04	0.44		
		Teljes kiőrlésű kenyér	839.34	200.80	4.04	0.40	0.08	38.00	0.00	0.20		
	Összesen:	5 349.04	1 279.68	53.72	43.04	8.80	159.14	0.82	1.46			
9/3/2024 kedd (00483) Gyermekek (7-10)	T	Gyümölcs tea	161.07	38.53	0.02	0.11	0.02	9.24	9.05	0.00		
		Sajtkrém, natur	190.19	45.50	2.08	3.50	2.25	1.43	1.20	0.18		
		Uborka(kígyó)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.85		
	E	Paprikásburgonya	1 242.71	297.30	6.60	7.21	0.78	50.14	0.58	0.15		
		Zöldbableves	1 029.35	246.26	8.61	6.24	0.71	38.47	0.00	0.38		
	U	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
Margarin ewa		75.24	18.00	0.07	2.00	0.60	0.00	0.00	0.07			





9/3/2024 kedd	(00483) Gyermek (7-10)	U	Csirkemell	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.04	
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 112.13	266.06	5.35	0.53	0.11	50.35	0.00	0.27	 
			Összesen:	4 553.99	1 089.48	33.31	20.28	4.66	181.75	10.83	1.95	
9/4/2024 szerda	(00483) Gyermek (7-10)	T	Citromos tea isk	149.81	35.84	0.09	0.02	0.00	8.65	8.53	0.00	
			Tönköly zsemle	428.23	102.45	3.24	0.36	0.00	21.44	0.00	0.47	
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
			Szendvicssonka	108.70	26.00	4.44	0.28	0.11	1.40	0.00	0.46	  
		E	Babgulyás	1 350.64	322.72	18.71	10.57	1.16	34.40	0.49	0.54	      
			Bukta	1 640.00	392.34	4.40	23.60	0.00	37.66	0.00	0.00	  
		U	Kőrözött túró házi	378.85	90.63	4.90	5.24	2.70	2.29	0.00	0.05	      
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 259.02	301.20	6.06	0.60	0.12	57.00	0.00	0.30	 
	Összesen:	5 358.13	1 281.44	42.40	40.80	4.10	164.54	9.02	1.82			
9/5/2024 csütörtök	(00483) Gyermek (7-10)	T	Tej 2dl	413.82	99.00	7.26	3.30	2.20	10.34	0.00	0.22	
			Graham kenyér	557.34	133.34	5.05	0.50	0.00	27.00	0.00	0.86	
			Teavaj 100g-os	303.91	72.71	0.04	8.00	3.87	0.05	0.00	0.00	
			Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00	
		E	Pásztor tarhonya leves	801.84	191.83	4.82	4.59	0.55	32.05	0.36	0.16	      





9/5/2024 csütörtök	(00483) Gyermekek (7-10)	E	Paradicsomos káposzta	1 094.77	261.91	8.07	5.52	0.56	42.23	8.80	0.09		
			Párolt sertésszelet	448.94	107.41	10.12	7.21	1.75	0.44	0.00	0.10		
		U	Főtt tojás	138.10	33.04	2.70	2.40	0.62	0.12	0.00	0.07		
			Margarin ewa	75.24	18.00	0.07	2.00	0.60	0.00	0.00	0.07		
			Félbarna kenyér	530.86	127.00	3.75	0.50	0.15	27.00	0.00	0.25		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Összesen:	4 656.63	1 114.05	42.16	34.06	10.31	156.23	25.36	1.82		
9/6/2024 péntek	(00483) Gyermekek (7-10)	T	Gyümölcs tea	161.07	38.53	0.02	0.11	0.02	9.24	9.05	0.00		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	839.34	200.80	4.04	0.40	0.08	38.00	0.00	0.20		
			Zala felvágott	182.25	43.60	2.60	3.60	1.48	0.22	0.10	0.44		
		E	Sajtkrémleves	788.67	188.68	6.01	11.95	6.24	14.20	3.08	0.45		
			Párolt rizs kukoricával	1 245.76	298.02	6.56	6.34	0.85	53.59	0.28	0.01		
			Rántott sertésszelet	1 422.57	340.33	22.70	15.55	3.56	27.13	0.00	0.53		
		U	Tejszelet	484.88	116.00	1.90	6.60	4.90	12.20	7.40	0.20		
	Összesen:	5 149.11	1 231.84	44.19	44.64	17.13	155.48	19.91	1.83				





Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Fojtyik József

Simonyi-Nagy Veronika

.....
Diétás szakács

.....
Élelmezésvezető

