



Tételes étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 25. hétfő (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	SAJTKRÉM	168,60	40,34	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,24		
	KÍGYÓUBORKA	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	E BOLOGNAI SPAGETTI	2 769,45	662,54	26,46	37,43	11,09	54,13	2,97	1,78		
	LENCSELEVES	901,39	215,65	9,14	8,48	1,02	25,62	0,06	0,09		
	U MARGARIN	46,50	11,12	0,00	1,22	0,33	0,00	0,00	0,06		
	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
Száraz szalámi	419,83	100,43	4,11	9,24	3,43	0,09	0,00	1,26			
	Összesen:	5 379,04	1 286,84	52,36	61,01	17,65	130,71	3,03	4,56		
2024. 03. 26. kedd (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T PIZZÁS CSIGA	1 295,80	310,00	5,51	17,68	9,47	31,12	4,43	0,00		
	E ZÖLDBAB FŐZELÉK	1 237,48	296,05	6,12	20,45	4,25	21,57	0,03	0,02		
	HÚSPOGÁCSA	1 720,29	411,55	14,16	31,85	7,07	16,56	0,00	0,50		
	TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
	MÁJGALUSKA LEVES	530,10	126,82	10,29	2,78	1,10	14,95	0,00	0,14		
	U NARANCS	207,73	49,70	0,72	0,24	0,00	10,20	0,00	0,01		
	Összesen:	5 486,07	1 312,46	41,43	73,61	21,93	117,84	4,46	1,16		





2024. 03. 27. szerda (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori												
2024. 03. 27. szerda (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		MARGARIN	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27		
		GÉPSONKA	261,91	62,66	9,04	2,84	0,97	0,16	0,00	0,45		
		JÉGCSAP RETEK	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,02		
	E	RÁNTOTT LEVES	698,00	166,99	3,21	9,93	1,19	16,04	0,00	0,09		
		TEJSZÍNES-KUKORICÁS CSIRKE	1 157,59	276,93	22,97	13,91	3,29	14,71	0,00	0,18		
		PÁROLT RIZS	1 058,30	253,18	4,89	4,89	0,58	47,17	0,02	0,01		
	U	KIFLI	536,96	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
		KAKAÓ	538,43	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23		
	Összesen:	4 987,60	1 193,21	58,57	40,88	9,47	146,69	12,22	2,57			
2024. 03. 28. csütörtök (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		KENŐMÁJAS	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
		KAKAÓ	538,43	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23		





2024. 03. 28. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	VAJAS BORDA	803,32	192,18	17,44	11,82	3,03	3,83	0,00	0,20			
			Rizi-bizi	1 450,27	346,95	8,61	9,81	1,13	55,67	0,05	0,02			
			ZÖLDSÉGLEVES	934,58	223,58	3,30	18,93	2,16	9,69	0,04	0,09			
		U	ALMA	174,49	41,74	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01			
			Összesen:		4 823,67	1 153,97	46,94	51,12	10,73	124,76	12,29	1,94		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezés vezető

