



Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 15. 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		
	MARGARIN	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
	GÉPSONKA	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22		
	KÍGYÓUBORKA	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	E ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK	1 629,55	389,85	14,20	20,06	2,49	37,64	0,04	0,07		
	SERTÉS APRÓPECSENYE	1 528,39	365,64	14,37	33,10	8,40	2,12	0,00	0,16		
	KENYÉR	493,67	118,10	4,50	0,36	0,14	24,08	0,00	0,59		
	U CSOKOLÁDÉS-KÓKUSZOS KOSZORÚ	1 085,00	259,57	0,00	11,31	1,02	35,33	13,03	0,77		
	Összesen:	5 507,03	1 317,47	43,34	69,51	13,28	124,22	13,07	2,51		
2024. 04. 16. kedd (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		
	SÁRGARÉPA	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,00		
	E CSIRKEMELL KRÉMMÁRTÁSBAN	1 431,38	342,43	27,29	17,45	4,01	18,58	6,00	0,32		
	KÖRETTÉSZTA	1 474,46	352,74	10,50	11,66	1,49	51,03	0,00	0,43		
	GOMBALEVES	527,50	126,20	4,51	5,49	0,62	14,52	0,02	0,58		





2024. 04. 16		00482												
2024. 04. 17. szerda	(00482) Gyermekek (7-10 év) háromszori	U	GYÜMÖLCS JOGHURT	359,48	86,00	2,90	1,20	0,80	15,10	13,00	0,10			
		Összesen:			4 799,46	1 148,19	55,91	44,98	10,81	127,65	19,02	2,82		
		T	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
			HÁZI KÖRÖZÖTT	490,14	117,26	8,09	8,10	4,11	2,87	0,00	0,06			
			JÉGCSAP RETEK	41,30	9,88	0,77	0,07	0,02	1,84	0,00	0,03			
		E	CSONTLEVES	381,00	91,15	4,16	0,75	0,13	16,85	0,04	0,14			
			TÖKFŐZELÉK	1 205,81	288,48	5,89	16,37	4,08	29,02	0,00	0,08			
			SÜLT VIRSLI	1 380,23	330,20	8,75	32,56	7,48	0,14	0,00	1,75			
			TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
		U	ALMA	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01			
Összesen:			4 694,46	1 123,09	38,11	59,71	15,93	106,84	0,04	3,12				
2024. 04. 18. csütörtök	(00482) Gyermekek (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			
			LÖNCS	548,52	131,23	6,90	11,00	4,07	1,00	0,00	1,40			
			KÁPIA PAPRIKA	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
		E	PARADICSOM LEVES	782,27	187,14	3,61	4,44	0,54	33,00	15,98	0,43			
			ZÖLDBORSÓS RAGU	1 627,28	389,30	14,97	30,48	7,18	13,28	0,00	0,12			





2024. 04. 18. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori										
E	PÁROLT RIZS	952,47	227,86	4,40	4,40	0,52	42,45	0,02	0,01			
U	BRIÓS	572,70	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,54	0,32			
	MINIDZSEM	241,65	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00			
	Összesen:	5 489,30	1 313,22	39,34	59,33	15,04	153,95	34,00	3,11			
2024. 04. 19. péntek		(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	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,00	0,07			
	FŐTT TOJÁS	220,94	52,86	4,32	3,84	0,99	0,19	0,00	0,11			
	KÍGYÓUBORKA	4,91	1,18	0,10	0,01	0,00	0,17	0,00	0,00			
	KAKAÓ	538,43	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23			
E	RAGULEVES	844,28	201,98	11,59	10,65	3,67	14,68	0,03	0,17			
	GRÁNÁTOS KOCKA	1 270,78	304,01	8,79	8,15	1,02	48,47	0,00	0,27			
U	TEJBERIZS	2 060,74	493,00	3,50	2,90	1,90	19,10	10,00	0,25			
	Összesen:	5 513,39	1 318,99	40,64	28,55	8,52	129,70	22,23	1,66			

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezés vezető

