



Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

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. 22. 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		
	ZÖLDPAPRIKA	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
	E GYÜMÖLCSKRÉMLEVE S	556,55	133,15	2,05	3,55	1,96	22,39	16,94	0,03		
	BORSOS TOKÁNY	1 535,70	367,39	14,41	33,11	8,41	2,47	0,00	0,14		
	PÁROLT RIZS	1 058,30	253,18	4,89	4,89	0,58	47,17	0,02	0,01		
	U LEKVÁROS TÁSKA	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67		
Összesen:	5 313,08	1 271,08	32,64	63,80	17,53	139,42	35,12	1,65			
2024. 04. 23. 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		
	MARGARIN	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27		
	TRAPPISTA SAJT	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97		
	E ZÖLDSÉGLEVES	934,58	223,58	3,30	18,93	2,16	9,69	0,04	0,09		
	VAJAS GALUSKA	266,27	63,70	2,34	1,37	0,37	10,55	0,00	0,05		
	RAKOTT KÁPOSZTA	2 699,32	645,77	19,77	41,29	12,82	47,98	0,00	1,33		
	U NARANCS	207,73	49,70	0,72	0,24	0,00	10,20	0,00	0,01		
Összesen:	5 442,48	1 302,03	42,56	78,74	23,89	103,37	0,04	3,28			





2024. 04. 24. szerda (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori													
2024. 04. 24. 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			
		MARGARIN	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27			
		CSIRKEMELL SONKA	163,04	39,01	6,66	0,42	0,16	2,10	0,00	0,69			
		JÉGCSAP RETEK	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,02			
		E	LENCSEFŐZELÉK	1 841,54	440,56	18,87	19,47	3,85	47,13	0,00	0,03		
			CSIRKEPÖRKÖLT	1 027,85	245,90	25,06	14,98	1,84	2,39	0,00	0,19		
			GYÜMÖLCSLÉ	129,58	31,00	0,20	0,10	0,00	7,20	7,00	0,00		
			SZEZÁMMAGOS SZENDVICS KENYÉR	688,81	164,78	7,20	2,85	0,65	27,37	0,00	0,98		
		U	KIFLI	536,96	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
			KOCKASAJT	135,24	32,20	3,34	2,40	1,57	0,40	0,00	0,56		
Összesen:		5 259,43	1 258,09	72,79	48,53	10,97	132,40	7,00	4,06				
2024. 04. 25.	T	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
		HALKRÉM	346,39	82,63	4,69	6,78	1,73	0,39	0,00	0,37			



