



Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

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. 29. 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		
	MAGYAROS VAJKRÉM	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00		
	E LENCSSELEVES	1 126,74	269,56	11,42	10,60	1,27	32,02	0,07	0,11		
	BOLOGNAI SPAGETTI	3 258,18	779,47	31,13	44,04	13,05	63,69	3,50	2,10		
	U ALMA	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
	Összesen:	5 403,75	1 292,77	48,87	63,89	18,26	128,79	3,57	2,78		
2024. 04. 30. 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		
	TOJÁSKRÉM	382,07	91,41	3,18	7,81	1,97	1,98	0,00	0,49		
	KÍGYÓUBORKA	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	E PÁROLT RIZS	1 269,96	303,82	5,87	5,87	0,70	56,60	0,02	0,01		
	RÁNTOTT HAL	1 355,35	324,25	24,52	12,90	2,56	26,11	0,00	0,82		
	TARHONYA LEVES	862,80	206,41	5,27	10,30	1,23	22,93	0,04	0,18		
	U GYÜMÖLCS JOGHURT	359,48	86,00	2,90	1,20	0,80	15,10	13,00	0,10		
	Összesen:	4 776,12	1 142,62	47,48	38,89	7,33	147,68	13,06	2,17		





2024. 05. 02. csütörtök		Gyermek (7-10 év) háromszori											
(00482)													
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				
	TRAPPISTA SAJT	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97				
	KÁPIA PAPRIKA	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01				
E	ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK	1 303,64	311,88	11,36	16,05	1,99	30,11	0,03	0,06				
	CSIRKEPÖRKÖLT	925,06	221,31	22,55	13,48	1,65	2,15	0,00	0,17				
	TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49				
U	SACHER BRIÓS	1 446,28	346,00	8,20	10,40	1,70	54,00	0,00	0,00				
	Összesen:	5 475,73	1 309,99	63,67	55,15	13,27	137,65	0,03	2,39				
2024. 05. 03. péntek		Gyermek (7-10 év) háromszori											
(00482)													
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				
	ZALAI FELVÁGOTT	437,22	104,60	7,56	7,98	5,11	0,51	0,00	0,60				
	JÉGCSAP RETEK	29,50	7,06	0,55	0,05	0,02	1,32	0,00	0,02				
	TEJ - POHARAS	405,71	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
E	TOJÁS LEVES	745,06	178,25	3,73	14,90	2,04	7,19	0,00	0,06				





2024. 05. 03. péntek (00482) Gyermekek (7-10 év) hároméves	E	FŐTT BURGONYA	645,62	154,46	4,50	0,36	0,04	33,12	0,00	0,02	
		Gödöllői sertésborda	1 858,84	444,70	29,52	22,85	4,70	29,84	0,04	0,90	
	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:	5 506,96	1 317,32	67,02	59,81	18,00	127,74	0,04	4,02	

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezés vezető

