



### Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 06. hétfő (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	<b>T</b> 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		
	MÉZ	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
	<b>E</b> ZÖLDSÉGLEVES	934,58	223,58	3,30	18,93	2,16	9,69	0,04	0,09		
	MAJORANNÁS SERTÉSTOKÁNY	1 437,69	343,94	15,70	27,96	9,41	6,98	0,00	0,20		
	KÖRETTÉSZTA	1 474,46	352,74	10,50	11,66	1,49	51,03	0,00	0,43		
	<b>U</b> 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		
	ZÖLDPAPRIKA	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	5 485,61	1 312,34	40,76	67,56	15,20	133,70	16,24	2,24	





2024. 05. 07. kedd												
2024. 05. 08. szerda												
2024. 05. 07. 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		
		LÖNCS	329,11	78,74	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84		
		KÍGYÓUBORKA	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	E	MÁJGALUSKA LEVES	530,10	126,81	10,28	2,77	1,09	14,95	0,00	0,13		
		ZÖLDBAB FŐZELÉK	1 237,48	296,04	6,12	20,44	4,24	21,56	0,03	0,02		
		HÚSPOGÁCSA	1 869,88	447,34	15,39	34,62	7,69	18,00	0,00	0,54		
		KUKORICÁS SZENDVICS KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		
	U	KÖRTE	265,82	63,59	0,48	0,36	0,00	14,40	0,00	0,01		
		Összesen:	5 513,37	1 318,98	47,16	70,90	17,01	121,25	0,03	3,39		
2024. 05. 08. 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		
		JÉGCSAP RETEK	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,02		
		PÁRIZSI	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68		
	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		





2024. 05. 08.	(00482)	U	CSOKIS KALÁCS	740,53	177,16	3,31	1,98	0,81	36,05	5,54	0,14			
			Összesen:	4 658,20	1 114,40	43,74	41,88	9,34	139,39	5,56	1,95			
2024. 05. 09. csütörtök	(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	PARAJ FŐZELÉK	1 201,80	287,51	6,98	20,11	2,70	19,49	0,00	0,14		
				FŐTT TOJÁS	276,17	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
				ERDÉLYI HÚSLEVES	738,08	176,57	10,06	10,03	3,48	11,32	0,04	0,16		
				FŐTT BURGONYA	860,83	205,94	6,00	0,48	0,04	44,16	0,00	0,02		
			U	GYÜMÖLCS JOGHURT	359,48	86,00	2,90	1,20	0,80	15,10	13,00	0,10		
			Összesen:	4 732,16	1 132,09	36,85	54,30	17,73	121,43	17,47	0,56			
2024. 05. 10. péntek	(00482)	Gyermek (7-10 év) háromszori	T	TEJ - POHARAS	405,71	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
				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		
			E	FOKHAGYMAKRÉMLEVES	664,97	159,08	2,16	12,64	3,64	9,20	0,04	0,22		
				ZSEMLEKOCKA	158,04	37,81	1,60	0,23	0,02	7,28	0,00	0,17		
				DUBARRY SZELET	1 933,26	462,50	25,23	34,06	8,53	13,41	0,04	0,80		
				PÁROLT RIZS	1 058,30	253,18	4,89	4,89	0,58	47,17	0,02	0,01		
			U	ALMA	174,49	41,74	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
			Összesen:	5 317,35	1 272,08	51,27	64,38	18,27	120,43	0,10	2,87			





Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!



Élelmezés vezető

