



Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 13. 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	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		
	SÁRGARÉPA	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,00		
	E SÁRGABORSÓ FŐZELÉK	1 502,36	359,42	14,62	15,14	1,86	40,93	0,04	0,02		
	SERTÉS PÖRKÖLT	1 528,66	365,71	14,36	33,10	8,41	2,13	0,00	0,14		
	GYÜMÖLCSLÉ	129,58	31,00	0,20	0,10	0,00	7,20	7,00	0,00		
	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		
	PISKÓTA SZELET	469,76	112,38	1,45	5,71	2,84	12,80	4,72	1,99		
	Összesen:	5 341,50	1 277,88	50,61	63,73	15,53	122,61	11,76	3,93		





2024. 05. 14. kedd (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori											
T	Baconos csavart	756,58	181,00	7,50	4,40	0,00	24,40	0,00	0,00		
E	PÁROLT RIZS	1 058,30	253,18	4,89	4,89	0,58	47,17	0,02	0,01		
	SERTÉSRAGU ÍNYENC MÓDRA	2 102,93	503,09	19,80	39,14	9,39	17,29	0,03	0,35		
	PARADICSOM LEVES	977,84	233,93	4,51	5,55	0,67	41,25	19,98	0,54		
U	EPER	180,57	43,20	0,96	1,20	0,00	8,88	8,88	0,00		
	Összesen:	5 076,22	1 214,40	37,66	55,18	10,64	138,99	28,91	0,90		
2024. 05. 15. 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		
	ZÖLDSÉGES VAJKRÉM	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00		
	JÉGCSAP RETEK	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,02		
E	MEGGYLEVES	463,79	110,95	1,88	3,34	1,76	17,31	4,50	0,02		
	TARHONYÁS HÚS	3 149,61	753,49	25,07	45,08	9,49	60,96	0,00	0,63		
U	TÚRÓS RÉTES	927,96	222,00	11,00	5,90	3,30	31,00	0,00	0,33		
	Összesen:	5 409,29	1 294,08	44,23	63,13	18,50	135,00	4,50	1,56		





2024. 05. 16. 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	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27		
	FÓTT TOJÁS	276,17	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	KÍGYÓUBORKA	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
E	RÁNTOTT LEVES	698,00	166,99	3,21	9,93	1,19	16,04	0,00	0,09		
	NATÚR SERTÉSKARAJ	1 197,48	286,48	19,54	21,30	4,21	3,87	0,00	0,19		
	TEJFÖLŐS BURGONYAFŐZELÉK	1 580,50	378,10	6,58	21,10	3,90	40,37	0,03	0,03		
	KUKORICÁS SZENDVICS KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		
U	GYÜMÖLCS JOGHURT	359,48	86,00	2,90	1,20	0,80	15,10	13,00	0,10		
	Összesen:	5 392,61	1 290,10	48,38	64,44	12,89	127,36	13,03	2,40		
2024. 05. 17. 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		
	TEJ - POHARAS	405,71	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	MARGARIN	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
	SOPRONI FELVÁGOTT	29,09	6,96	0,36	0,57	0,23	0,09	0,04	0,06		
E	ZÖLDBORSÓ LEVES	1 124,93	269,12	7,52	14,80	1,71	26,14	3,03	0,10		
	DARÁSMETÉLT	2 793,42	668,28	12,65	28,99	3,56	88,37	18,98	0,41		
U	BANÁN	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
	Összesen:	5 499,49	1 315,66	34,24	50,70	7,87	178,53	22,05	1,60		





Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!



Élelmezés vezető

