



## Tételes étlap 2024.03.18. - 2024.03.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 18. hétfő (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T 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		
	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	E ZÖLDSÉGLEVES	934,58	223,58	3,30	18,93	2,16	9,69	0,04	0,09		
	SERTÉS PÖRKÖLT	1 528,66	365,71	14,36	33,10	8,41	2,13	0,00	0,14		
	KÖRETTÉSZTA	1 474,46	352,74	10,50	11,66	1,49	51,03	0,00	0,43		
	U NARANCS	259,67	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
Összesen:	5 183,68	1 240,11	34,49	69,66	13,46	116,11	16,24	1,50			
2024. 03. 19. 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	303,81	5,86	5,86	0,69	56,60	0,02	0,01		
	RÁNTOTT HAL	1 355,35	324,25	24,51	12,90	2,55	26,11	0,00	0,81		
	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	1 142,61	47,46	38,88	7,31	147,68	13,06	2,16			





2024. 03. 20. 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				
	LÖNCS	438,82	104,98	5,52	8,80	3,25	0,80	0,00	1,12				
E	PALÓCLEVES	2 450,72	586,30	19,94	42,70	11,47	29,96	0,05	0,20				
	TÚRÓTÖLTÉLÉKES GOMBÓC	542,66	129,82	4,34	9,19	1,15	18,22	0,18	0,57				
U	BANÁN	526,52	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,06				
	Összesen:	4 671,53	1 117,59	36,71	66,48	17,27	102,33	0,23	2,78				
2024. 03. 21. 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	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	CSONTLEVES	228,60	54,69	2,50	0,45	0,08	10,11	0,02	0,08				
	ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK	1 303,64	311,88	11,36	16,04	1,99	30,11	0,03	0,05				





2024. 03. 21. csütörtök												
2024. 03. 21. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	E	CSIRKEPÖRKÖLT	1 027,85	245,90	25,06	14,98	1,84	2,39	0,00	0,19	
			TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
		U	CSOKOLÁDÉS-KÓKUSZOS KOSZORÚ	1 085,00	259,57	0,00	11,31	1,02	35,33	13,03	0,77	
			Összesen:	5 445,84	1 302,84	60,48	58,00	12,86	129,33	13,08	3,25	
2024. 03. 22. 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	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27	
			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	
			KAKAÓ	538,43	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23	
		E	TOJÁS LEVES	745,06	178,25	3,73	14,90	2,04	7,19	0,00	0,06	
			FŐTT BURGONYA	645,62	154,45	4,50	0,36	0,03	33,12	0,00	0,01	
			Búbos hús	1 727,91	413,37	24,48	23,48	6,30	25,65	0,03	1,09	
		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:	5 508,75	1 317,73	62,18	58,44	18,50	135,75	12,23	4,16	

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezés vezető

