



Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 21. kedd (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T KALÁCS	561,00	134,21	2,51	1,50	0,61	27,31	4,20	0,11		
	MINIDZSEM	241,65	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	E KARFIOLLEVES	518,08	123,94	4,34	5,40	0,64	14,35	0,02	0,11		
	HENTES TOKÁNY	1 427,20	341,43	11,96	29,63	7,22	6,35	0,00	0,19		
	PÁROLT RIZS	1 058,30	253,18	4,89	4,89	0,58	47,17	0,02	0,01		
	U 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		
	KÍGYÓUBORKA	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	LÖNCS	329,11	78,74	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84		
	Összesen:		4 867,80	1 164,54	33,69	53,73	12,89	135,03	16,70	2,10	





2024. 05. 22. 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				
	TRAPPISTA SAJT	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97				
	KÍGYÓUBORKA	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01				
E	ZÖLDSÉGKRÉMLEVES	779,45	186,47	3,95	12,78	3,65	13,80	0,04	0,27				
	ZSEMLEKOCKA	158,04	37,81	1,60	0,23	0,02	7,28	0,00	0,17				
	MÁJAS CSIRKERAGU	1 002,10	239,74	25,98	13,59	2,25	3,07	0,00	0,21				
	FŐTT BURGONYA	717,36	171,62	5,00	0,40	0,04	36,80	0,00	0,02				
U	POGÁCSA	762,93	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79				
	Összesen:	4 774,11	1 142,14	55,82	57,05	18,08	100,06	0,04	3,27				
2024. 05. 23. 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				
	SÁRGARÉPA	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,00				
	FŐTT TOJÁS	276,17	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14				
	MARGARIN	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13				
E	KÖMÉNYES LEVES	744,42	178,09	2,95	11,73	1,39	15,04	0,00	0,07				
	SZEZÁMMAGOS RÁNTOTT SZELET	1 542,23	368,95	20,08	25,92	4,71	13,48	0,00	0,38				
	Rizi-bizi	1 305,24	312,25	7,74	8,82	1,01	50,10	0,04	0,01				





2024. 05. 23	00482	U	KRÉMTÚRÓ	955,26	228,53	13,10	10,68	5,72	19,32	9,99	0,04		
			Összesen:	5 510,38	1 318,26	55,10	65,25	14,82	125,71	10,03	1,33		
2024. 05. 24. péntek	(00482) Gyermekek (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		
			PÁRIZSI	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68		
			TEJ - POHARAS	405,71	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	GULYÁSLEVES	1 925,01	460,53	16,33	29,10	6,83	32,81	0,04	0,21		
			Nutellás gombóc	1 400,86	335,14	9,69	0,86	0,02	69,06	0,00	0,39		
		U	ALMA	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
	Összesen:	4 886,26	1 168,97	42,22	44,57	11,94	145,24	0,04	2,39				

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezés vezető

