



Tételes étlap 2024.06.03. - 2024.06.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 06. 03. 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		
	ZÖLDPAPRIKA	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
	MARGARIN	93,00	22,24	0,00	2,45	0,66	0,01	0,00	0,13		
	Száras szalámi	419,83	100,43	4,11	9,24	3,43	0,09	0,00	1,26		
	E GYÜMÖLCSKRÉMLEVE S	445,24	106,52	1,64	2,84	1,56	17,91	13,55	0,02		
	PÁROLT RIZS	1 058,30	253,18	4,89	4,89	0,58	47,17	0,02	0,01		
	Frankfurti aprópecsenye	1 458,30	348,88	15,41	30,12	8,56	3,59	0,00	0,70		
	U LEKVÁROS TÁSKA	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67		
Összesen:	5 468,60	1 308,27	35,77	68,73	19,73	134,53	31,73	3,35			
2024. 06. 04. 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		
	CSIRKEMELL SONKA	163,04	39,01	6,66	0,42	0,16	2,10	0,00	0,69		
	JÉGCSAP RETEK	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,02		
	E CSIRKEPÖRKÖLT	1 027,85	245,90	25,06	14,98	1,84	2,39	0,00	0,19		
	GYÜMÖLCSLÉ	129,58	31,00	0,20	0,10	0,00	7,20	7,00	0,00		
	SZEZÁMMAGOS SZENDVICS KENYÉR	688,82	164,79	7,20	2,85	0,65	27,38	0,00	0,99		





2024. 06. 04. kedd											
(00482) Gyermekek (7-10 év) háromszori											
E	TEJFÖLŐS BURGONYAFŐZELÉK	1 756,12	420,12	7,32	23,45	4,34	44,86	0,04	0,04		
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:	5 174,02	1 237,66	61,24	52,51	11,46	130,14	7,04	4,08		
2024. 06. 05. szerda											
(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		
	TRAPPISTA SAJT	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97		
E	ZÖLDSÉGLEVES	934,58	223,58	3,30	18,93	2,16	9,69	0,04	0,09		
	VAJAS GALUSKA	266,27	63,70	2,34	1,37	0,37	10,55	0,00	0,05		
	RAKOTT KÁPOSZTA	2 429,38	581,19	17,79	37,16	11,53	43,18	0,00	1,19		
U	Cseresznye	297,19	71,09	0,88	0,33	0,00	15,40	0,00	0,02		
	Összesen:	5 262,00	1 258,84	40,74	74,70	22,60	103,77	0,04	3,15		





2024. 06. 06. 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				
	HALKRÉM	346,39	82,63	4,69	6,78	1,73	0,39	0,00	0,37				
	KÍGYÓUBORKA	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01				
E	ZÖLDBAB LEVES	835,35	199,84	5,50	10,07	1,17	21,51	0,00	0,10				
	BRASSÓI APRÓPECSENYE HASÁBBAL	2 850,76	682,00	18,01	48,62	10,52	42,28	0,00	0,31				
U	GYÜMÖLCS JOGHURT	359,48	86,00	2,90	1,20	0,80	15,10	13,00	0,10				
	Összesen:	4 938,44	1 181,20	36,84	67,48	14,29	104,24	13,00	1,45				
2024. 06. 07. 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				
	SÁRGARÉPA	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,00				
	TEJ - POHARAS	405,71	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
E	TOJÁS LEVES	827,84	198,05	4,14	16,55	2,27	7,99	0,00	0,07				
	Sertés paprikás	1 401,56	335,30	12,52	29,00	7,96	5,66	0,00	0,12				
	KÖRETTÉSZTA	1 474,46	352,74	10,50	11,66	1,49	51,03	0,00	0,43				
U	BANÁN	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07				
	Összesen:	5 416,16	1 295,73	41,35	66,08	14,76	131,87	0,00	1,79				





Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!



Élelmezés vezető

