



Tételes étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

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. 10. 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		
	KÖRETTÉSZTA	1 474,46	352,74	10,50	11,66	1,49	51,03	0,00	0,43		
	CSIKÓS TOKÁNY	1 751,96	419,13	15,65	36,26	9,96	7,08	0,00	0,16		
	U NEKTARIN	277,30	66,34	1,13	0,55	0,06	14,14	0,00	0,00		
Összesen:	5 424,61	1 297,75	36,01	73,07	15,07	122,45	16,24	1,51			
2024. 06. 11. 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	303,82	5,87	5,87	0,70	56,60	0,02	0,01		
	RÁNTOTT HAL	1 355,35	324,25	24,52	12,90	2,56	26,11	0,00	0,82		
	TARHONYA LEVES	862,80	206,41	5,27	10,30	1,23	22,93	0,04	0,18		
	U KRÉMTÚRÓ	955,26	228,53	13,10	10,68	5,72	19,32	9,99	0,04		
Összesen:	5 371,90	1 285,15	57,68	48,37	12,25	151,90	10,05	2,11			





2024. 06. 12. 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				
	ZALAI FELVÁGOTT	437,21	104,59	7,56	7,98	5,10	0,51	0,00	0,60				
E	PALÓCLEVES	2 450,72	586,30	19,94	42,71	11,48	29,97	0,05	0,21				
	TÚRÓTÖLTÉLÉKES GOMBÓC	587,89	140,65	4,71	9,96	1,25	19,75	0,20	0,62				
U	BANÁN	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08				
	Összesen:	4 846,79	1 159,52	39,51	66,47	19,23	110,84	0,25	2,34				
2024. 06. 13. 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	16,05	1,99	30,11	0,03	0,06				





2024. 06. 13. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 évi) koszorú	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	58,01	12,86	129,33	13,08	3,26		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezés vezető

