



Tételes étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 06. 24. hétfő (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. 06. 25. kedd		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			
	HALKRÉM	346,39	82,63	4,69	6,78	1,73	0,39	0,00	0,37			
E	DARAGALUSKA LEVES	570,21	136,41	4,26	5,97	2,09	16,25	0,04	0,09			
	TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
	PARADICSOMOS KÁPOSZTA	1 175,99	281,34	4,88	14,64	1,70	32,05	9,99	0,41			
	NATÚR SERTÉSKARAJ	1 436,97	343,77	23,44	25,56	5,05	4,64	0,00	0,22			
U	Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01			
	Összesen:	4 707,16	1 125,87	47,84	54,57	10,68	108,85	10,03	2,15			
2024. 06. 26. szerda		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			
	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	467,67	111,88	2,37	7,66	2,19	8,28	0,02	0,16			
	ZSEMLEKOCKA	158,04	37,81	1,60	0,23	0,02	7,28	0,00	0,17			
	RIZES SERTÉSHÚS	2 678,13	640,70	20,71	38,09	8,99	52,98	0,02	0,19			
	CSEMEGE UBORKA	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	0,00			
U	POGÁCSA	762,93	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79			
	Összesen:	5 455,52	1 305,15	44,33	76,09	23,32	109,21	0,04	3,12			





2024. 06. 27. 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			
	FÓTT TOJÁS	220,93	52,85	4,32	3,84	0,99	0,19	0,00	0,11			
	MARGARIN	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13			
E	KÖMÉNYES LEVES	465,27	111,31	1,85	7,33	0,87	9,40	0,00	0,05			
	SZEZÁMMAGOS RÁNTOTT SZELET	1 370,87	327,96	17,86	23,04	4,19	11,98	0,00	0,34			
	MAJORANNÁS BURGONYA	678,28	162,27	3,16	6,24	2,24	23,14	0,00	0,01			
U	TEJBERIZS	2 060,74	493,00	3,50	2,90	1,90	19,10	10,00	0,25			
	Összesen:	5 483,15	1 311,76	36,52	46,65	10,94	91,34	10,00	1,45			
2024. 06. 28. 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			
	PÁRIZSI	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68			
E	GULYÁSLEVES	1 925,01	460,53	16,33	29,10	6,83	32,81	0,04	0,21			





2024. 06. 28.	(00482) Gyermek 17 10 44 14	E	Nutellás gombóc	1 681,03	402,17	11,63	1,03	0,02	82,87	0,00	0,47	
		U	ALMA	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01	
			Összesen:	4 760,72	1 138,94	37,36	41,74	10,31	148,45	0,04	2,20	



Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezés vezető

