



Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 10. 07. hétfő (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T KALÁCS	448,80	107,37	2,01	1,20	0,49	21,85	3,36	0,09			
	MINIDZSEM	241,65	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00			
	E DARAGALUSKA LEVES	456,17	109,13	3,41	4,78	1,67	13,00	0,03	0,07			
	FEJTETT BABFŐZELÉK	1 104,98	264,34	8,11	14,09	2,62	26,15	0,03	0,02			
	SERTÉS PÖRKÖLT	1 528,66	365,71	14,36	33,10	8,41	2,13	0,00	0,14			
	KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66			
	U 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			
	LÖNCS	438,82	104,98	5,52	8,80	3,25	0,80	0,00	1,12			
	JÉGCSAP RETEK	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,02			
	Összesen:		5 411,01	1 294,50	44,30	65,63	17,34	130,28	15,88	2,81		





2024. 10. 08. kedd		(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori										
2024. 10. 09. 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	
			MAGYAROS VAJKRÉM	476,28	113,94	0,75	12,00	5,80	0,60	0,00	0,00	
			ZÖLDPAPRIKA	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		E	ZÖLDSÉGKRÉMLEVES	623,56	149,18	3,16	10,22	2,92	11,04	0,03	0,22	
			ZSEMLEKOCKA	158,04	37,81	1,60	0,23	0,02	7,28	0,00	0,17	
			CSIRKERAGU ÍNYENC MÓDRA	1 602,12	383,28	30,50	21,02	2,83	17,55	0,03	0,40	
			PÁROLT RIZS	1 058,30	253,18	4,89	4,89	0,58	47,17	0,02	0,01	
		U	FAHÉJAS TEKERCS	1 011,56	242,00	7,36	7,77	1,79	35,73	8,24	0,28	
	Összesen:	5 489,43	1 313,26	54,08	57,02	14,01	144,85	8,32	1,64			
2024. 10. 09. 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	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13	
			SZÁRAZ SZALÁMI	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			KÍGYÓUBORKA	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
		E	MÁJGALUSKA LEVES	530,10	126,82	10,29	2,78	1,10	14,95	0,00	0,14	
			SÓSKAFŐZELÉK	1 201,11	287,35	3,30	20,12	3,53	22,38	9,26	0,02	
			FŐTT BURGONYA	717,36	171,62	5,00	0,40	0,04	36,80	0,00	0,02	
			FŐTT TOJÁS	276,17	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	





2024. 10. 09	(00482)	U VIRSLIS ROLÓ	1 486,62	355,65	6,15	28,03	7,94	19,27	0,00	2,06		
			Összesen:	5 410,60	1 294,41	41,37	71,71	19,17	118,73	9,26	4,76	
2024. 10. 10. csütörtök	(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 PARADICSOM LEVES	977,84	233,93	4,51	5,55	0,67	41,25	19,98	0,54		
			BRASSÓI APRÓPECSENYE HASÁBBAL	2 591,60	620,00	16,37	44,20	9,56	38,44	0,00	0,28	
		U ÖSZIBARACK	194,31	46,49	0,96	1,20	0,00	7,20	0,00	0,01		
		Összesen:	4 636,95	1 109,08	31,87	58,50	12,03	111,56	19,98	1,76		
2024. 10. 11. péntek	(00482)	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	
		GÉPSONKA	261,91	62,66	9,04	2,84	0,97	0,16	0,00	0,45		
			JÉGCSAP RETEK	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,02	
		E RAGULEVES	1 085,50	259,69	14,90	13,70	4,72	18,87	0,04	0,22		
			TÚRÓS DERELYE	2 563,54	613,29	8,76	51,83	2,14	42,87	19,98	6,00	
		U KRÉMTÚRÓ	955,26	228,53	13,10	10,68	5,72	19,32	9,99	0,04		
Összesen:	5 509,62	1 318,10	51,59	82,31	14,30	106,56	30,01	7,42				





Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!



Élelmezés vezető

