



Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|-------|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 4/29/2024 hétfő (00482) Gyermek (7-10 év) | T | Fonott kalács | 842.58 | 201.57 | 5.90 | 5.26 | 2.17 | 32.43 | 3.50 | 0.52 | | | |
| | | Kakaó UHT | 538.44 | 128.81 | 7.00 | 1.00 | 0.54 | 22.80 | 12.20 | 0.23 | | | |
| | E | Tárkonyos csirkeraguleves | 608.97 | 145.69 | 17.51 | 3.56 | 1.94 | 10.58 | 0.01 | 0.29 | | | |
| | | Darásmetélt baracklekvárral | 1 709.87 | 409.06 | 11.87 | 6.98 | 1.05 | 74.14 | 7.06 | 0.38 | | | |
| | | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | U | Csemege paprikás szalámi | 413.11 | 98.83 | 3.92 | 9.16 | 3.22 | 0.06 | 0.00 | 0.80 | | | |
| | | Margarin | 93.00 | 22.25 | 0.01 | 2.45 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 0.13 | | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67 | 118.34 | 4.63 | 0.61 | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 | | | |
| | | Jégsaláta | 33.90 | 8.11 | 0.60 | 0.03 | 0.00 | 0.89 | 0.00 | 0.02 | | | |
| | | | Összesen: | 4 879.95 | 1 167.45 | 51.84 | 29.45 | 9.63 | 171.35 | 22.77 | 2.87 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 4/30/2024 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év) | T | Sertéspárizsi | 267.37 | 63.96 | 3.57 | 5.46 | 2.06 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | | |
| | | Margarin | 93.00 | 22.25 | 0.01 | 2.45 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 0.13 | | |
| | | Zsemle | 616.67 | 147.53 | 5.08 | 0.38 | 0.14 | 30.78 | 0.00 | 0.35 | | |
| | | Zöldpaprika | 24.57 | 5.88 | 0.36 | 0.09 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | | |
| | E | Csurgatott tojás leves | 547.97 | 131.09 | 3.10 | 8.66 | 1.18 | 10.02 | 0.00 | 0.03 | | |
| | | Zöldborsós sertésragu | 1 222.11 | 292.37 | 22.73 | 15.85 | 5.14 | 14.34 | 0.04 | 0.37 | | |
| | | Párolt rizs | 1 188.84 | 284.41 | 5.60 | 4.85 | 0.57 | 54.25 | 0.00 | 0.21 | | |
| | | Mandarin | 195.98 | 46.89 | 0.70 | 0.30 | 0.00 | 9.80 | 0.00 | 0.00 | | |
| | U | Jégcsap retek | 17.70 | 4.23 | 0.33 | 0.03 | 0.01 | 0.79 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67 | 118.34 | 4.63 | 0.61 | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 | | |
| | | Vajkrém, magyaros | 238.14 | 56.97 | 0.38 | 6.00 | 2.90 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| | Összesen: | | 4 907.02 | 1 173.92 | 46.49 | 44.68 | 12.71 | 144.69 | 0.04 | 1.61 | | |





| 5/2/2024 csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 év) | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|--|--|
| T | Sonkakrém házi | 64.79 | 15.50 | 0.92 | 1.17 | 0.71 | 0.28 | 0.00 | 0.04 | | | | |
| | Kígyóuborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.01 | | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67 | 118.34 | 4.63 | 0.61 | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 | | | | |
| E | Nyírségi gombóclevés | 817.77 | 195.64 | 20.53 | 3.69 | 2.23 | 19.40 | 1.38 | 0.85 | | | | |
| | Túrógombóc | 1 731.70 | 414.28 | 15.32 | 5.49 | 0.44 | 73.70 | 0.00 | 0.39 | | | | |
| | Édes tejföl | 549.86 | 131.55 | 1.76 | 11.31 | 5.70 | 5.52 | 3.50 | 0.05 | | | | |
| U | Kifli | 502.47 | 120.21 | 4.14 | 0.31 | 0.00 | 25.08 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| | Kockasajt | 503.66 | 120.50 | 6.68 | 10.00 | 5.94 | 0.80 | 0.00 | 0.40 | | | | |
| Összesen: | | 4 679.66 | 1 119.55 | 54.28 | 32.61 | 15.06 | 148.73 | 4.88 | 2.23 | | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 5/3/2024 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év) | T | Halkrém | 193.21 | 46.22 | 2.71 | 3.52 | 0.98 | 0.84 | 0.00 | 0.04 | | |
| | | Póréhagyma | 46.24 | 11.06 | 0.66 | 0.09 | 0.00 | 1.89 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67 | 118.34 | 4.63 | 0.61 | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 | | |
| | E | Sütőtök krémleves | 1 104.14 | 264.15 | 7.95 | 5.69 | 1.37 | 44.87 | 7.49 | 0.17 | | |
| | | Levesgyöngy | 460.08 | 110.07 | 1.67 | 7.63 | 0.93 | 8.55 | 0.00 | 0.21 | | |
| | | Rakott zöldbab | 1 898.92 | 454.29 | 26.79 | 16.76 | 5.99 | 48.12 | 0.00 | 0.63 | | |
| | U | Baconös péklángos | 458.31 | 109.65 | 3.52 | 7.94 | 3.03 | 5.90 | 0.00 | 0.42 | | |
| | Összesen: | | 4 655.57 | 1 113.78 | 47.93 | 42.24 | 12.34 | 133.61 | 7.49 | 1.96 | | |

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

