



Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/6/2024 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	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 Sertésraguleves	704.21	168.47	15.52	7.90	2.06	8.47	0.00	0.72		
	Túrós tészta	1 990.16	476.11	24.96	16.76	7.79	55.69	0.00	0.93		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	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:	4 629.82	1 107.62	58.79	41.74	17.74	122.27	0.00	2.92	





5/7/2024 kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Tojáskrém	524.05	125.37	8.73	9.42	3.30	1.25	0.00	0.25		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Húsgombóclevés	911.63	218.09	10.33	7.15	4.38	27.08	1.49	0.53		
		Finomfőzelék	672.61	160.91	6.15	3.45	0.95	25.80	2.00	0.55		
		Sült virsli	845.66	202.31	10.00	17.86	6.34	0.16	0.00	0.40		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	U	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		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	4 755.83	1 137.75	53.20	43.20	16.18	131.55	3.49	2.81		





5/8/2024 szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00		
	E	Karalábéleves	184.41	44.12	1.41	1.68	0.20	5.75	0.02	0.12		
		Galuska köret	1 237.96	296.16	12.47	5.24	1.26	49.41	0.00	0.08		
		Bakonyi sertéstokány	1 439.01	344.26	19.24	24.61	7.75	10.96	0.00	0.68		
	U	Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
		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		
		Összesen:	4 961.95	1 187.06	49.67	43.48	14.76	147.82	18.71	1.65		





5/9/2024 csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 év)												
T	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	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	BrokkolikréMLEVES	293.64	70.25	3.95	2.99	1.70	6.81	0.00	0.45	 		
	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 		
	Rántott hal magvas bundában	1 343.20	321.34	20.26	14.56	2.48	26.04	0.00	0.85	 		
	Zöldséges bulgur	896.19	214.40	7.77	4.07	0.49	38.84	0.00	0.75			
U	Diós kalács	1 235.65	295.61	8.41	7.29	3.50	48.74	8.39	0.04	 		
	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
Összesen:		5 556.28	1 329.25	54.62	44.24	14.70	177.15	8.39	2.96			





5/10/2024	péntek	(00482)	Gyermekek (7-10 év)	T	Körözött túró házi	269.23	64.41	6.67	3.31	1.84	1.91	0.00	0.02		
					Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
				E	Meggyleves	901.04	215.56	2.50	4.09	2.37	41.10	25.18	0.24		
					Csirkemellfilé Dubarry módra	960.59	229.80	25.20	9.86	3.46	9.77	0.00	0.29		
					Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
				U	Sajtos csoda	1 266.86	303.08	6.89	19.08	9.30	25.59	0.00	0.58		
					Összesen:	5 105.80	1 221.48	51.85	41.89	17.58	156.96	25.18	1.83		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

