



Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/22/2024 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
	E Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.53		
	Csirkepaprikás	612.38	146.50	15.83	6.82	1.95	5.25	0.00	0.19		
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
	U Müzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.38	12.60	2.40	0.02		
	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Összesen:	4 041.57	966.89	49.79	26.01	7.56	131.65	10.93	2.19	





4/23/2024 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Gyümölcs joghurt	694.32	166.11	5.59	5.79	3.13	22.45	12.99	0.49	
		Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00	
	E	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45	
		Burgonyafőzelék	965.37	230.95	6.03	4.95	1.81	39.76	0.00	0.04	
		Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24	
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29	
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Összesen:	4 358.81	1 042.80	44.53	23.10	8.28	161.84	20.01	2.05	





4/24/2024 szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)												
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Snidlinges túrókrém	211.50	50.60	4.25	3.12	1.87	1.30	0.00	0.03			
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
E	Karfiolleves	508.20	121.58	4.40	4.61	0.57	15.49	0.01	0.35			
	Sült csirkecomb filé	467.91	111.94	14.72	5.51	1.13	0.74	0.00	0.17			
	Burgonyapüré	796.32	190.51	4.78	4.64	1.44	31.61	0.00	0.10			
	Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20			
U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
Összesen:		3 645.56	872.15	40.96	28.06	7.96	112.07	11.30	2.12			





4/25/2024 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gabonagolyó	476.28	113.94	3.00	0.60	0.12	24.00	7.47	0.23		
		Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
	E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09		
		Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.00	0.49		
		Zöldséges rizs	661.25	158.19	4.27	2.28	0.27	29.91	0.00	0.22		
		Tartármártás	269.32	64.43	0.57	5.73	1.61	2.86	1.00	0.26		
	U	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		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Zsemle rozsos	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Összesen:	4 061.93	971.74	44.53	35.20	12.82	117.55	8.48	2.40		





4/26/2024	péntek	(00481)	Gyermek (4-6 év)	T	Kópé felvágott	279.89	66.96	2.74	6.16	2.29	0.06	0.00	0.20		
					Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
					Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
					Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
				E	Gulyásleves	685.29	163.95	10.84	5.44	1.42	17.52	0.03	0.18		
					Ízes bukta	1 643.63	393.21	9.94	15.02	2.13	54.03	9.24	0.06		
					Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
					Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.00	0.03		
				U	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01		
					Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
					Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
					Összesen:	4 451.01	1 064.84	37.69	33.02	8.02	152.26	16.26	1.20		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

