



Tételes étlap 2024.08.05. - 2024.08.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/5/2024 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)	<b>T</b> Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01		
	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		
	<b>E</b> Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
	Káposztás tészta	1 260.74	301.61	10.03	8.20	1.06	46.24	0.00	0.49		
	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
	<b>U</b> Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	Összesen:		3 776.37	903.45	43.60	25.32	8.57	123.56	17.99	1.44	





8/6/2024 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Sajtos párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15	
		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	
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
	E	Almaleves	304.49	72.85	1.31	1.97	0.99	12.01	3.00	0.41	
		Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17	
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03	
		Majonézes kukorica	692.49	165.67	2.97	8.80	2.38	18.80	5.00	0.27	
	U	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00	
		Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20	
	Összesen:		4 318.73	1 033.22	38.07	33.36	9.88	143.75	14.99	1.72	





8/7/2024 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Házi diós kevert	1 088.85	260.49	6.60	11.56	3.15	32.21	11.99	1.18		
		Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	375.20	89.76	4.62	0.85	0.17	15.71	0.03	0.43		
		Csikós tokány	574.46	137.43	11.19	8.52	3.06	3.83	0.00	0.45		
		Burgonyakrokkett	1 022.95	244.72	5.80	3.39	0.56	49.60	4.80	0.12		
	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:	4 284.17	1 024.91	42.79	34.11	11.00	137.49	16.82	2.94		





<b>8/8/2024</b> <b>csütörtök</b> (00481) Gyermekek (4-6 év)	<b>T</b>	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
		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			
	<b>E</b>	Olasz zöldségleves	340.88	81.55	2.06	5.53	1.80	5.73	0.00	0.36			
		Tejszínes gombás csirke	837.84	200.44	18.38	10.46	2.87	7.95	0.00	0.15			
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03			
	<b>U</b>	Vajkrém, magyaros	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00			
		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			
		<b>Összesen:</b>	<b>3 808.24</b>	<b>911.06</b>	<b>39.98</b>	<b>31.17</b>	<b>10.03</b>	<b>116.40</b>	<b>6.99</b>	<b>1.90</b>			





8/9/2024 péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	<b>T</b>	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Snidlinges túrókrém	249.03	59.58	4.27	4.10	2.13	1.32	0.00	0.02		
		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		
	<b>E</b>	Gulyásleves	650.21	155.55	10.84	4.51	1.31	17.52	0.03	0.18		
		Pogácsa	1 168.93	279.65	10.95	9.59	3.56	37.05	0.00	0.96	  	
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	<b>U</b>	Almás táska	1 400.30	335.00	5.50	16.00	6.90	43.00	12.00	0.50	    	
		Összesen:	4 190.49	1 002.51	36.66	35.08	13.94	134.41	19.02	2.17		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

