



Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|---|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2024. 04. 29. hétfő (00480) Gyermekek | R Kókuszos tej | 484,11 | 115,82 | 4,66 | 6,12 | 4,09 | 10,39 | 3,24 | 0,15 | | | |
| | Vaj | 303,91 | 72,71 | 0,04 | 8,00 | 3,87 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Stangli | 268,48 | 64,23 | 2,84 | 1,30 | 0,75 | 10,23 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | T Happy day 100% gyümölcslé | 317,73 | 76,01 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 18,20 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | E Stefánia tonhal vagdalt | 813,99 | 194,73 | 10,35 | 11,82 | 2,34 | 11,29 | 0,00 | 0,41 | | | |
| | Finomfőzelék | 931,97 | 222,96 | 7,70 | 9,51 | 1,83 | 27,61 | 4,00 | 2,58 | | | |
| | Banán | 438,77 | 104,97 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 0,00 | 0,06 | | | |
| | U Gyümölcstea | 36,59 | 8,75 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2,12 | 2,00 | 0,00 | | | |
| | eFeF csirkemell sonka | 46,20 | 11,05 | 1,70 | 0,28 | 0,09 | 0,42 | 0,00 | 0,21 | | | |
| | Delma multivitamin | 132,80 | 31,77 | 0,01 | 3,50 | 0,95 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | | | |
| | Kukoricás kenyér | 432,43 | 103,45 | 3,92 | 0,40 | 0,12 | 20,92 | 0,00 | 0,80 | | | |
| | Kápia paprika | 25,16 | 6,02 | 0,24 | 0,04 | 0,00 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Összesen: | | 4 232,14 | 1 012,47 | 32,86 | 41,07 | 14,04 | 126,53 | 9,24 | 4,27 | | |
| | 2024. 04. 30. kedd (00480) Gyermekek | R Tej | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 5,60 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,23 | | |
| Philadelphia krémsajt | | 136,19 | 32,58 | 0,35 | 3,28 | 2,16 | 0,39 | 0,00 | 0,16 | | | |
| Teljes kiőrlésű kenyér | | 327,99 | 78,47 | 2,86 | 0,44 | 0,03 | 15,68 | 0,00 | 0,33 | | | |





| 2024. 04. 30. kedd | | (00480) Gyermek | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------|--------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| R | Paradicsom | 18,31 | 4,38 | 0,20 | 0,04 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| T | Citrusos limonádé | 235,18 | 56,26 | 0,52 | 0,22 | 0,00 | 12,03 | 5,00 | 0,01 | | |
| E | Tejszínes pesztos csirkemell | 793,57 | 189,85 | 15,11 | 14,24 | 4,45 | 6,92 | 0,28 | 0,81 | | |
| | Főtt durum tészta | 631,98 | 151,19 | 5,25 | 3,05 | 0,43 | 25,51 | 0,00 | 0,81 | | |
| | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| U | Gyümölcs tea | 36,59 | 8,75 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2,12 | 2,00 | 0,00 | | |
| | Házi csirkemájkrém | 206,95 | 49,51 | 2,66 | 3,63 | 0,57 | 1,48 | 0,00 | 0,06 | | |
| | Félbarna kenyér | 432,43 | 103,45 | 3,92 | 0,40 | 0,12 | 20,92 | 0,00 | 0,80 | | |
| | Kígyóúborborka | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Összesen: | 3 478,43 | 832,15 | 38,28 | 31,32 | 10,81 | 103,79 | 7,28 | 3,23 | | |
| 2024. 05. 02. csütörtök | | (00480) Gyermek | | | | | | | | | |
| R | Tej | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 5,60 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,23 | | |
| | Cukkinikrém | 179,57 | 42,96 | 0,53 | 3,63 | 0,46 | 2,13 | 0,00 | 0,09 | | |
| | Kukoricás kenyér | 432,43 | 103,45 | 3,92 | 0,40 | 0,12 | 20,92 | 0,00 | 0,80 | | |
| | Kígyóúborborka | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | |
| T | Mentás limonádé | 99,25 | 23,74 | 0,05 | 0,07 | 0,00 | 5,27 | 5,00 | 0,00 | | |
| E | Zabpelyhes csirkehúsgombóc | 505,24 | 120,87 | 11,43 | 3,39 | 0,73 | 11,01 | 0,00 | 0,22 | | |
| | Paradicsommártás | 625,95 | 149,75 | 2,49 | 5,86 | 0,69 | 21,57 | 9,99 | 0,72 | | |
| | Főtt burgonya | 391,95 | 93,77 | 2,50 | 0,20 | 0,03 | 20,00 | 0,00 | 0,01 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------|---|---|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 2024. 05. 02. csütörtök | (00480) Gyermek | E | Banán | 438,77 | 104,97 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 0,00 | 0,06 | |
| | | U | Gyümölcsstea | 36,59 | 8,75 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2,12 | 2,00 | 0,00 | |
| | | | Körözött | 109,82 | 26,27 | 2,82 | 1,07 | 0,58 | 1,31 | 0,00 | 0,04 | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 327,99 | 78,47 | 2,86 | 0,44 | 0,03 | 15,68 | 0,00 | 0,33 | |
| | | | Hónapos retek | 6,09 | 1,46 | 0,12 | 0,01 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 0,02 | |
| | | | Összesen: | 3 667,48 | 877,38 | 35,03 | 20,79 | 5,68 | 135,37 | 16,99 | 2,53 | |
| 2024. 05. 03. péntek | (00480) Gyermek | R | Gyümölcsstea | 36,59 | 8,75 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2,12 | 2,00 | 0,00 | |
| | | | Bazsalikomos ricottakrém | 87,16 | 20,85 | 2,98 | 0,61 | 0,31 | 0,98 | 0,00 | 0,51 | |
| | | | Burgonyás kenyér | 433,60 | 103,73 | 4,00 | 1,00 | 0,24 | 19,56 | 0,00 | 0,79 | |
| | | | Kaliforniai paprika | 25,80 | 6,17 | 0,20 | 0,06 | 0,01 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | |
| | | T | Mangós limonádé | 157,57 | 37,70 | 0,14 | 0,11 | 0,01 | 8,63 | 5,00 | 0,00 | |
| | | E | Csőben sült vegyes zöldség pulykahússal | 1 338,40 | 320,19 | 19,03 | 17,08 | 6,93 | 22,20 | 0,00 | 1,29 | |
| | | | Körte | 221,51 | 52,99 | 0,40 | 0,30 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | | U | Tej | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 5,60 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,23 | |
| | | | Áfonya lekvár | 20,31 | 4,86 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,19 | 0,96 | 0,00 | |
| | | | Delma multivitamin | 132,80 | 31,77 | 0,01 | 3,50 | 0,95 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | |
| | | | Kifli | 268,48 | 64,23 | 2,84 | 1,30 | 0,75 | 10,23 | 0,00 | 0,38 | |
| | | | Összesen: | 3 226,22 | 771,81 | 36,42 | 29,56 | 12,24 | 88,74 | 7,96 | 3,26 | |





.....
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

