



Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

	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. 08. hétfő	(00480) Gyermekek	R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
			Delma multivitamin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Puffancs	708,03	169,39	5,10	4,26	1,74	27,46	2,00	0,52		
		T	Happy day 100% gyümölcslé	317,73	76,01	0,09	0,00	0,00	18,20	0,00	0,01		
		E	Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
			Sóskamártás	947,62	226,70	6,55	12,98	4,01	20,16	5,99	0,76		
			Főtt burgonya	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,01		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		U	Gyümölcs tea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
			Zöldfűszeres túrókrém	205,73	49,22	3,08	3,26	1,81	1,83	0,00	0,23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	327,99	78,47	2,86	0,44	0,03	15,68	0,00	0,33		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Összesen:	4 167,62	997,04	31,20	32,78	12,24	141,19	9,99	2,27		
		2024. 04. 09. kedd	(00480) Gyermekek	R	Gyümölcs tea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00
	Tonhalkrém			224,87	53,80	2,63	4,18	0,95	1,32	0,00	0,77		
	Rozsos bagett			362,02	86,61	3,30	0,26	0,10	17,66	0,00	0,67		





2024. 04. 09. kedd	(00480) Gyermekek	R	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
		E	Frankfurti leves gazdagon	867,55	207,55	9,38	12,60	3,70	13,74	0,00	1,47	
			Mascarponeós diós répatorta	1 504,35	359,89	8,22	20,87	7,54	34,38	15,98	0,17	
			Körte	110,76	26,50	0,20	0,15	0,00	6,00	0,00	0,00	
		U	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	
			Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	
			Delma multivitamin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05	
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80	
			Kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
Összesen:				4 626,52	1 106,82	38,85	52,84	19,37	116,60	17,98	4,74	
2024. 04. 10. szerda	(00480) Gyermekek	R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	
			Milli magyaros vajkrém	190,51	45,58	0,30	4,80	2,32	0,24	0,00	0,00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	327,99	78,47	2,86	0,44	0,03	15,68	0,00	0,33	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		E	Csirke vadasan	928,75	222,19	10,98	12,43	3,03	16,04	4,00	0,95	
			Főtt durum tészta	631,98	151,19	5,25	3,05	0,43	25,51	0,00	0,81	





2024. 04. 10. szerda		(00480) Gyermekek										
E	Kivi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01			
U	Gyümölcsstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00			
	eFeF pulykamellsonka	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			
	Burgonyás kenyér	433,60	103,73	4,00	1,00	0,24	19,56	0,00	0,79			
	Kápia paprika	25,16	6,02	0,24	0,04	0,00	1,08	0,00	0,00			
	Összesen:	3 675,86	879,39	33,75	32,18	10,14	110,37	6,00	3,39			
2024. 04. 11. csütörtök		(00480) Gyermekek										
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			
	Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80			
	Kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
E	Rakott karfiol pulykahússal, kölessel	1 281,41	306,56	13,35	18,93	6,61	20,18	0,00	0,92			
	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			
	Provance-i májas pástétom	193,16	46,21	2,35	3,34	0,47	1,62	0,00	0,04			
	Kukoricás kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80			





2024. 04. 11.		00480											
2024. 04. 12. péntek	(00480)	Gyermek	U	Hónapos reték	6,09	1,46	0,12	0,01	0,00	0,22	0,00	0,02	
				Összesen:	3 735,79	893,72	32,90	32,73	10,82	115,25	2,00	2,98	
	R	Gyümölcsstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00			
		Cottage cheese	41,20	9,86	1,11	0,43	0,15	0,34	0,00	0,09			
		Teljes kiőrlésű kenyér	327,99	78,47	2,86	0,44	0,03	15,68	0,00	0,33			
		Kápia paprika	25,16	6,02	0,24	0,04	0,00	1,08	0,00	0,00			
	T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
	E	Szecsuaáni zöldségragu vega	779,76	186,55	6,81	11,12	4,04	14,38	4,05	1,36			
		Párolt rizs	859,77	205,69	3,20	7,55	0,87	31,00	0,00	0,50			
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	U	Kakaó	491,77	117,65	5,29	4,42	2,41	14,05	5,99	0,17			
		Briós	800,13	191,42	5,04	4,50	1,85	32,47	7,74	0,45			
		Összesen:	3 680,89	880,61	25,56	29,10	9,35	126,62	19,78	2,92			

.....
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

