



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	
2024. 04. 23. kedd (00480) Gyermek	R Karamellás tej	478,70	114,52	5,10	4,20	2,28	13,94	5,99	0,17			
	Vaj	303,91	72,70	0,04	8,00	3,86	0,05	0,00	0,00			
	Korpás zsemle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	T Happy day 100% gyümölcslé	317,73	76,01	0,09	0,00	0,00	18,20	0,00	0,00			
	E Sajtropogós	977,72	233,90	10,10	15,48	6,15	13,27	0,00	1,06			
	Brokkolifőzelék	930,95	222,71	8,71	14,25	5,01	14,56	0,00	0,75			
	Banán	438,77	104,96	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,05			
	U Gyümölcstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00			
	Szardíniakrém	180,82	43,26	2,23	3,24	1,63	1,13	0,00	0,37			
	Teljes kiőrlésű kenyér	327,98	78,46	2,86	0,43	0,02	15,67	0,00	0,32			
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,00	0,80	0,00	0,00			
	Összesen:		4 011,48	959,65	30,64	45,74	18,95	103,94	7,99	2,72		
	2024. 04. 24. szerda (00480) Gyermek	R Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
Zöldfűszeres vajkrém		191,99	45,93	0,33	4,80	2,32	0,29	0,00	0,00			
Kukoricás kenyér		432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80			
Hónapos retek		6,09	1,45	0,12	0,01	0,00	0,22	0,00	0,01			





2024. 04. 24. szerda (00480) Gyermekek											
T	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00		
E	Nyírségi gombócleves csirkehússal	758,99	181,58	11,13	7,35	2,42	17,15	0,00	0,80		
	Tejbedara fahéj szórattal	1 382,78	330,81	9,70	5,96	3,20	59,19	24,98	0,43		
	Körte	110,75	26,49	0,20	0,15	0,00	6,00	0,00	0,00		
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		
	Burgonyás kenyér	433,60	103,73	4,00	1,00	0,24	19,56	0,00	0,79		
	Zöldpaprika	16,38	3,91	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	4 156,52	994,35	39,87	26,60	11,92	146,46	26,98	3,10		
2024. 04. 25. csütörtök (00480) Gyermekek											
R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
	Padlizsánkrém	188,34	45,06	0,56	3,69	0,50	2,49	0,00	0,13		
	Teljes kiőrlésű kenyér	327,98	78,46	2,86	0,43	0,02	15,67	0,00	0,32		
	Kígyóuborka	9,82	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,00		
T	Kivi	254,55	60,89	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
E	Pulykavagdalt	471,52	112,80	10,43	4,24	0,96	8,08	0,00	0,76		
	Paradicsomos káposztafőzelék	735,63	175,99	3,95	7,89	0,93	21,81	5,00	1,05		
	Banán	438,77	104,96	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,05		
U	Gyümölcsstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		





2024. 04. 25.	(00480)	Gyermek	U	Zöldséges csirkesonkás pite	1 073,61	256,84	9,12	18,63	9,81	12,96	0,00	0,97		
				Összesen:	4 040,81	966,67	36,23	41,20	15,26	109,57	7,00	3,52		
2024. 04. 26. péntek	(00480)	Gyermek	R	Gyümölcsstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
				Kápiás sajtkrém	171,81	41,10	0,68	3,87	2,29	0,83	0,00	0,32		
				Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80		
				Póréhagyma	123,31	29,50	1,76	0,24	0,00	5,04	0,00	0,01		
			T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,00		
			E	Szivárványos csirkehúsos bulgur	1 316,64	314,98	17,03	10,67	1,28	39,67	0,00	0,99		
				Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00		
			U	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		
				Fatörzs kifli	391,54	93,67	2,79	2,49	1,03	14,89	1,20	0,31		
	Összesen:	3 503,73	838,19	34,00	27,27	8,71	114,59	3,20	2,71					

.....  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

