



Tételes étlap 2024.07.01. - 2024.07.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 01. hétfő	(00480) Gyermek	R	Tejeskávé	382,62	91,54	5,13	4,20	2,28	8,20	0,00	0,17	1,7	
			Delma margarin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Kuglóf	294,20	70,38	2,00	1,73	0,83	11,61	2,00	0,01	1,3,7	
		T	Happy day 100% gyümölcsle	317,73	76,01	0,09	0,00	0,00	18,20	0,00	0,01		
		E	Tejszínes spenótos tonhalas durumtészta	1 515,18	362,48	17,76	17,48	5,17	33,10	0,00	1,34	1,3,4,7	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Gyümölcstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
			Görögös krém	127,13	30,41	1,65	2,26	1,40	0,84	0,00	0,29	7,(1)	
			Burgonyás kenyér	433,60	103,73	4,00	1,00	0,24	19,56	0,00	0,79	1	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Összesen:	3 403,57	814,24	31,25	30,61	10,88	101,45	4,00	2,67		
2024. 07. 02. kedd	(00480) Gyermek	R	Gyümölcstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
			Sült sárgarépás sajtkrém	196,38	46,98	3,13	3,05	1,89	1,67	0,00	0,46	7	
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80	1	
			Kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		T	Lime-mentás limonádé	99,18	23,73	0,06	0,06	0,00	5,60	5,00	0,00		
		E	Zöldborsóleves pulyka zabg 1-3	612,34	146,49	10,69	6,55	1,08	10,92	0,00	0,81	1,3	
			Ribizlis kevert sütemény	812,02	194,26	4,91	6,32	1,12	28,76	15,98	0,07	1,3	
		U	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7	
			Hajdú tejszínes krém	108,95	26,06	0,28	2,62	1,73	0,31	0,00	0,00	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	327,99	78,47	2,86	0,44	0,03	15,68	0,00	0,33	1	
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 156,09	755,03	33,10	25,12	9,01	97,52	22,98	2,71		
2024. 07. 03. szerda	(00480) Gyermek	R	Gyümölcstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
			Baromfi virsli	440,58	105,40	7,36	7,78	2,03	1,36	0,00	0,91		
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80	1	
			Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,01	2,40	1,40	0,22	(1)	
		T	Erdei gyümölcsös limonádé	147,33	35,25	0,46	0,17	0,00	7,12	5,00	0,00		
		E	Tökmagos csirkevagdalt	489,07	117,00	10,81	5,01	1,04	7,03	0,00	0,30	1,3	
			Fetás cukkinifőzelék	879,55	210,42	7,13	12,87	4,84	16,05	0,00	1,01	1,7	



2024. 07. 03. szerda	(00480) Gyermekek	E	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		U	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7	
			Házi édesburgonyakrém	147,06	35,18	1,02	1,48	0,16	4,51	0,00	0,23		
			Baguette 400 g	363,70	87,01	2,76	1,12	0,23	16,35	0,86	0,83	1,7	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
			Összesen:	3 950,24	945,02	41,98	34,63	11,48	113,87	9,26	4,59		
2024. 07. 04. csütörtök	(00480) Gyermekek	R	Gyümölcsstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
			Kurkumás tojáskrém	251,28	60,11	1,86	4,95	1,74	2,10	0,00	0,37	3,7,10,(1)	
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80	1	
			Póréhagyma	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00		
		T	Házi citrusos ivójoghurt	378,58	90,57	2,32	2,30	1,17	14,38	7,99	0,18	7	
		E	Kakukkfűves zöldséges csirkemájrizottó	1 464,86	350,44	16,97	16,35	5,05	33,33	0,00	0,61	7	
			Uborkasaláta	73,27	17,53	0,63	0,11	0,00	3,20	2,00	0,22		
			Nektarin	231,08	55,28	0,94	0,46	0,05	11,78	0,00	0,00		
		U	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7	
			Napraforgómagos sajtkrém	153,34	36,68	0,70	3,57	1,89	0,39	0,00	0,29	7,(1)	
			Teljes kiőrlésű kifli	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22	1,7	
			Kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	3 761,39	899,83	36,71	34,10	13,09	109,50	11,99	2,93		
2024. 07. 05. péntek	(00480) Gyermekek	R	Gyümölcsstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
			Pikáns pulykamellsonkakrém	146,87	35,14	2,01	2,06	0,33	2,23	0,00	0,33	3,7,10	
			Burgonyás kenyér	433,60	103,73	4,00	1,00	0,24	19,56	0,00	0,79	1	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		T	Citromfűves limonádé	99,25	23,74	0,05	0,07	0,00	5,27	5,00	0,00		
		E	Párolt csirkemell	418,02	100,01	11,12	6,02	0,75	0,23	0,00	0,09		
			Rebarbarás almamártás	713,58	170,71	4,47	4,53	2,56	26,92	9,99	0,50	1,7	
			Kuszkusz	550,55	131,71	4,47	0,22	0,04	27,10	0,00	0,50	1	
		U	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7	
			Vaj	303,91	72,71	0,04	8,00	3,87	0,05	0,00	0,00	7	
			Kifli	268,48	64,23	2,84	1,30	0,75	10,23	0,00	0,38	1,7	
			Összesen:	3 493,16	835,68	36,01	28,84	11,59	105,11	16,99	2,82		



Étlapváltozás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

Döme-Molnár Lilla
Élelmezésvezető, dietetikus