



Tételes étlap 2023.01.09. - 2023.01.15.

| Diéta   | Étlap tétel               | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2023. 01. 09.<br>hétfő<br>(00482)<br>Gyermek (7-10 , 11-14év) | T Vajkrém ízesített       | 180,58       | 43,20          | 1,00        | 4,00     | 2,60           | 0,80           | 0,50      | 0,18   |            |          |
|   | Kifli, teljes kiörlésű    | 524,30       | 125,43         | 5,34        | 0,77     | 0,07           | 24,28          | 0,00      | 0,56   |            |          |
|   | Kaliforniai paprika       | 38,70        | 9,26           | 0,30        | 0,09     | 0,01           | 1,81           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|   | E Gulyásleves I*          | 831,65       | 198,96         | 13,86       | 8,42     | 2,03           | 16,37          | 0,00      | 0,69   |            |          |
|   | Tejbedara I*              | 1 197,61     | 286,51         | 10,85       | 4,00     | 2,04           | 51,58          | 19,98     | 0,33   |            |          |
|   | Kakaós porcukor suli*     | 401,04       | 95,94          | 0,93        | 1,09     | 0,64           | 20,51          | 19,98     | 0,00   |            |          |
|   | Narancs                   | 259,66       | 62,12          | 0,90        | 0,30     | 0,00           | 12,75          | 0,00      | 0,01   |            |          |
|   | U Pizzás stangli          | 1 193,81     | 285,60         | 9,12        | 5,64     | 3,27           | 43,08          | 3,64      | 1,40   |            |          |
| Összesen:   | 4 627,35                  | 1 107,02     | 42,30          | 24,31       | 10,66    | 171,18         | 44,10          | 3,17      |        |            |          |
| 2023. 01. 10.<br>kedd<br>(00482)<br>Gyermek (7-10 , 11-14év)  | T Margarin Light          | 213,18       | 51,00          | 0,00        | 5,00     | 1,40           | 0,00           | 0,00      | 0,12   |            |          |
|   | Bécsi felvágott           | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|   | Tönköly kenyér            | 518,32       | 124,00         | 4,95        | 0,65     | 0,25           | 23,00          | 0,00      | 0,80   |            |          |
|   | Uborka(kígyó)             | 14,74        | 3,53           | 0,30        | 0,03     | 0,00           | 0,51           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|   | E Zabgaluskás leves I*    | 408,11       | 97,63          | 4,07        | 1,78     | 0,20           | 16,09          | 0,02      | 1,01   |            |          |
|   | Kakukkfűves Csirkemell I* | 972,45       | 232,64         | 26,22       | 11,52    | 2,97           | 5,82           | 1,21      | 1,01   |            |          |
|   | Zöldborsófőzelék I*       | 1 293,65     | 309,49         | 17,70       | 7,92     | 1,45           | 41,15          | 2,00      | 0,66   |            |          |





|                            |                                     |          |                                 |          |          |       |        |       |        |       |      |  |
|----------------------------|-------------------------------------|----------|---------------------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--|
| 2023. 01. 10.              | (00482)<br>Gyermek<br>17 10 11      | E        | Rozsos kenyér                   | 506,50   | 121,17   | 3,30  | 0,40   | 0,05  | 25,00  | 0,25  | 0,75 |  |
|                            |                                     | U        | Tejberizs kis poharas<br>200g   | 919,60   | 220,00   | 6,60  | 5,00   | 3,40  | 36,60  | 25,00 | 0,56 |  |
|                            |                                     |          | Összesen:                       | 4 846,55 | 1 159,46 | 63,14 | 32,30  | 9,72  | 148,17 | 28,48 | 4,92 |  |
| 2023. 01. 11.<br>szerda    | (00482)<br>Gyermek (7-10 , 11-14év) | T        | Margarin Light                  | 213,18   | 51,00    | 0,00  | 5,00   | 1,40  | 0,00   | 0,00  | 0,12 |  |
|                            |                                     |          | Reszelt trapista sajt           | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 |  |
|                            |                                     |          | Zsemle graham                   | 1 207,60 | 288,90   | 10,37 | 2,39   | 0,78  | 51,39  | 0,61  | 1,13 |  |
|                            |                                     |          | Jégcsap retek                   | 18,27    | 4,37     | 0,36  | 0,03   | 0,00  | 0,66   | 0,00  | 0,04 |  |
|                            |                                     | E        | Zöldbableves suli*              | 344,14   | 82,33    | 2,91  | 3,13   | 0,32  | 10,38  | 0,00  | 0,99 |  |
|                            |                                     |          | Tejszínes halragu I*            | 768,75   | 183,91   | 17,32 | 10,93  | 3,22  | 3,94   | 1,21  | 1,03 |  |
|                            |                                     |          | Párolt rizs I*                  | 1 447,09 | 346,19   | 6,48  | 7,70   | 0,90  | 62,37  | 0,01  | 0,41 |  |
|                            |                                     | U        | Teljes kiörlésű pizzás<br>csiga | 1 613,48 | 386,00   | 8,70  | 15,17  | 10,83 | 31,79  | 3,12  | 0,66 |  |
|                            | Összesen:                           | 5 612,51 | 1 342,70                        | 46,14    | 44,35    | 17,45 | 160,53 | 4,95  | 4,38   |       |      |  |
| 2023. 01. 12.<br>csütörtök | (00482)<br>Gyermek (7-10 , 11-14év) | T        | Margarin Light                  | 213,18   | 51,00    | 0,00  | 5,00   | 1,40  | 0,00   | 0,00  | 0,12 |  |
|                            |                                     |          | Paprikás szalámi                | 714,78   | 171,00   | 5,40  | 12,48  | 6,39  | 0,30   | 0,15  | 1,20 |  |
|                            |                                     |          | Magvas kenyér                   | 638,50   | 152,75   | 4,70  | 2,45   | 0,20  | 27,00  | 0,00  | 0,85 |  |
|                            |                                     |          | TV paprika                      | 24,57    | 0,00     | 0,36  | 0,09   | 0,00  | 0,90   | 0,00  | 0,00 |  |
|                            |                                     | E        | Húsleves hús nélküli I**        | 199,38   | 47,70    | 2,25  | 0,54   | 0,04  | 8,26   | 0,01  | 1,01 |  |
|                            |                                     |          | Főtt hús I*                     | 665,70   | 159,26   | 21,00 | 8,10   | 2,89  | 0,40   | 0,00  | 0,21 |  |





| 2023. 01. 12.        |                                | (00482) Gyermek                 |          |       |       |       |        |       |      |  |  |  |  |  |  |
|----------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|--|
| 2023. 01. 13. péntek |                                | (00482) Gyermek (7-10, 11-14év) |          |       |       |       |        |       |      |  |  |  |  |  |  |
| E                    | Meggy mártás I*                | 740,33                          | 177,11   | 1,17  | 0,72  | 0,00  | 39,72  | 14,99 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |
| U                    | Teljes kiőrlésű tökmagos perec | 1 517,34                        | 363,00   | 10,31 | 6,87  | 3,34  | 55,27  | 8,94  | 1,29 |  |  |  |  |  |  |
| Összesen:            |                                | 4 713,78                        | 1 121,82 | 45,19 | 36,25 | 14,26 | 131,85 | 24,09 | 4,70 |  |  |  |  |  |  |
| T                    | Túrókrém zöldfűszeres I*       | 203,85                          | 48,77    | 3,65  | 3,20  | 2,07  | 1,25   | 1,24  | 0,34 |  |  |  |  |  |  |
|                      | Kifli, graham                  | 536,95                          | 128,46   | 5,67  | 2,60  | 1,49  | 20,45  | 0,00  | 0,76 |  |  |  |  |  |  |
|                      | Póréhagyma                     | 46,24                           | 11,06    | 0,66  | 0,09  | 0,00  | 1,89   | 0,00  | 0,00 |  |  |  |  |  |  |
| E                    | Gyümölcslé 0,2- es 100%        | 0,00                            | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 |  |  |  |  |  |  |
|                      | Natúr sertésszelet I*          | 1 358,56                        | 325,02   | 15,08 | 26,63 | 7,66  | 5,88   | 0,00  | 0,63 |  |  |  |  |  |  |
|                      | Hagymás törtburgonya isk       | 1 223,46                        | 292,69   | 6,49  | 6,09  | 0,70  | 51,66  | 0,00  | 1,01 |  |  |  |  |  |  |
|                      | Párolt káposzta I*             | 382,46                          | 91,50    | 1,51  | 5,76  | 0,66  | 8,18   | 3,00  | 0,61 |  |  |  |  |  |  |
| U                    | Búrkifli, dejes                | 1 310,43                        | 313,50   | 5,88  | 8,62  | 4,70  | 40,96  | 17,31 | 0,32 |  |  |  |  |  |  |
| Összesen:            |                                | 5 061,95                        | 1 211,00 | 38,94 | 52,99 | 17,28 | 130,27 | 21,55 | 3,67 |  |  |  |  |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietaetikus

.....  
Gazdaságvezető

