



Tételes étlap 2024.01.08. - 2024.01.14.

| Diéta  | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2024. 01. 08.<br>hétfő<br>(00482)<br>Gyermekek (7-10 év) | T Vajkrém ízesített 25% zsírt. | 180,58       | 43,20          | 1,00        | 4,00     | 2,60       | 0,80           | 0,50      | 0,18   |            |          |
|  | Kifli, korpás                  | 681,34       | 163,00         | 5,70        | 1,08     | 0,47       | 30,99          | 1,88      | 0,90   |            |          |
|  | Kaliforniai paprika            | 38,70        | 9,26           | 0,30        | 0,09     | 0,01       | 1,81           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|  | E Gulyásleves I*               | 1 126,86     | 269,59         | 11,94       | 17,11    | 5,13       | 16,32          | 0,00      | 0,67   |            |          |
|  | Tejbedara I*                   | 1 197,61     | 286,51         | 10,85       | 4,00     | 2,04       | 51,58          | 19,98     | 0,33   | <br>       |          |
|  | 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:                      | 5 079,60     | 1 215,22       | 40,74       | 33,31    | 14,16      | 177,84         | 45,98     | 3,49   |            |          |
| 2024. 01. 09.<br>kedd<br>(00482)<br>Gyermekek (7-10 év)  | T Margarin, csészés 32% zsírt. | 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   | <br>       |          |
|  | Kakukkfűves Csirkemell I*      | 972,45       | 232,64         | 26,22       | 11,52    | 2,97       | 5,82           | 1,21      | 1,01   | <br>       |          |
|  | Zöldborsófőzelék I*            | 1 293,65     | 309,49         | 17,70       | 7,92     | 1,45       | 41,15          | 2,00      | 0,66   | <br>       |          |





|               |                                 |   |                                 |          |          |       |       |       |        |       |      |  |
|---------------|---------------------------------|---|---------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 2024. 01. 09. | (00482)<br>Gyermek<br>(7-10 év) | 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 |  |
| 2024. 01. 10. | (00482)<br>Gyermek (7-10 év)    | T | Margarin, csészés 32%<br>zsírt. | 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*              | 344,70   | 82,46    | 2,92  | 3,13  | 0,32  | 10,41  | 0,00  | 0,99 |  |
|               |                                 |   | Tejszínes halragu I*            | 768,75   | 183,91   | 17,32 | 10,93 | 3,22  | 3,94   | 1,21  | 1,03 |  |
|               |                                 |   | Petrezselymes rizsköret I*      | 1 408,85 | 337,05   | 6,49  | 6,74  | 0,78  | 62,20  | 0,00  | 1,00 |  |
|               |                                 | U | Teljes kiörlésű pizzás<br>csiga | 1 613,48 | 386,00   | 8,70  | 15,17 | 10,83 | 31,79  | 3,12  | 0,66 |  |
|               |                                 |   | Összesen:                       | 5 574,83 | 1 333,69 | 46,16 | 43,39 | 17,33 | 160,39 | 4,94  | 4,97 |  |
| 2024. 01. 11. | (00482)<br>Gyermek (7-10 év)    | T | Margarin, csészés 32%<br>zsírt. | 213,18   | 51,00    | 0,00  | 5,00  | 1,40  | 0,00   | 0,00  | 0,12 |  |
|               |                                 |   | Téliszalámi                     | 540,27   | 129,25   | 5,75  | 11,75 | 4,75  | 0,13   | 0,13  | 1,13 |  |
|               |                                 |   | Korpás Kenyér                   | 668,80   | 160,00   | 5,89  | 0,81  | 0,21  | 31,43  | 0,82  | 0,70 |  |
|               |                                 |   | TV paprika                      | 24,57    | 0,00     | 0,36  | 0,09  | 0,00  | 0,90   | 0,00  | 0,00 |  |
|               |                                 | E | Húsleves I*                     | 306,56   | 73,34    | 2,71  | 2,75  | 0,30  | 9,22   | 0,00  | 1,14 |  |
|               |                                 |   | Főtt hús I*                     | 665,70   | 159,26   | 21,00 | 8,10  | 2,89  | 0,40   | 0,00  | 0,21 |  |





| 2024. 01. 11.<br>csütörtök   |                                | 2024. 01. 12.<br>péntek      |          |       |       |       |        |       |      |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|--|--|--|
| (00482)<br>Gyermek (7-10 év) |                                | (00482)<br>Gyermek (7-10 év) |          |       |       |       |        |       |      |  |  |  |  |  |  |
| <b>E</b>                     | Meggymártás I*                 | 790,68                       | 189,16   | 1,17  | 0,72  | 0,00  | 42,71  | 17,98 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |
|                              | Félbarna kenyér                | 677,16                       | 162,00   | 5,77  | 0,77  | 0,18  | 32,20  | 0,60  | 0,97 |  |  |  |  |  |  |
| <b>U</b>                     | Teljes kiőrlésű tökmagos perec | 1 517,34                     | 363,00   | 10,31 | 6,87  | 3,34  | 55,27  | 8,94  | 1,29 |  |  |  |  |  |  |
|                              | Összesen:                      | 5 404,26                     | 1 287,01 | 52,96 | 36,86 | 13,07 | 172,26 | 28,47 | 5,58 |  |  |  |  |  |  |
| <b>T</b>                     | Túrókrém zöldfűszeres I*       | 203,85                       | 48,77    | 3,65  | 3,20  | 2,07  | 1,25   | 1,24  | 0,34 |  |  |  |  |  |  |
|                              | Kifli, teljes kiőrlésű         | 524,30                       | 125,43   | 5,34  | 0,77  | 0,07  | 24,28  | 0,00  | 0,56 |  |  |  |  |  |  |
|                              | Póréhagyma                     | 46,24                        | 11,06    | 0,66  | 0,09  | 0,00  | 1,89   | 0,00  | 0,00 |  |  |  |  |  |  |
| <b>E</b>                     | Gyümölcslé 0,2-es 50%          | 426,72                       | 102,09   | 0,54  | 0,00  | 0,00  | 25,40  | 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 |  |  |  |  |  |  |
| <b>U</b>                     | Búrkifli, dejós                | 1 310,43                     | 313,50   | 5,88  | 8,62  | 4,70  | 40,96  | 17,31 | 0,32 |  |  |  |  |  |  |
|                              | Összesen:                      | 5 476,02                     | 1 310,06 | 39,15 | 51,16 | 15,86 | 159,50 | 21,55 | 3,47 |  |  |  |  |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

