



Tételes étlap 2024.01.15. - 2024.01.21.

| 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. 15. hétfő (00482) Gyermek (7-10 év) | T Szárnyasmájkrém 65g | 283,37 | 67,79 | 1,49 | 6,60 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,45 | | |
| | Rozsos kenyér | 506,50 | 121,17 | 3,30 | 0,40 | 0,05 | 25,00 | 0,25 | 0,75 | | |
| | Jégcsap retek | 18,27 | 4,37 | 0,36 | 0,03 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,04 | | |
| | E Legényfogó leves I* | 645,59 | 154,45 | 12,09 | 7,47 | 2,19 | 9,44 | 0,33 | 0,65 | | |
| | Almás-fahéjas gombóc*I | 485,17 | 116,07 | 2,45 | 3,93 | 0,42 | 17,59 | 0,00 | 1,25 | | |
| | Vaniliasodó I* | 644,99 | 154,30 | 5,48 | 2,41 | 1,30 | 27,59 | 10,69 | 0,21 | | |
| | U Teljes kiőrlésű sonkás tekercs | 1 801,58 | 431,00 | 8,22 | 12,68 | 8,50 | 35,56 | 3,25 | 0,90 | | |
| | Összesen: | 4 385,47 | 1 049,15 | 33,39 | 33,52 | 12,46 | 115,89 | 14,52 | 4,25 | | |
| 2024. 01. 16. kedd (00482) Gyermek (7-10 év) | T Margarin, csészés 32% zsírt. | 213,18 | 51,00 | 0,00 | 5,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | |
| | Pulykamell sonka | 135,43 | 32,40 | 3,60 | 1,50 | 0,48 | 0,78 | 0,39 | 0,66 | | |
| | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | |
| | Kaliforniai paprika | 38,70 | 9,26 | 0,30 | 0,09 | 0,01 | 1,81 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E Tárkonyos zöldség leves I* | 410,36 | 98,17 | 1,90 | 7,67 | 1,63 | 5,20 | 0,61 | 1,85 | | |
| | Majorannás pulyka apróhús I* | 885,94 | 211,95 | 16,68 | 15,07 | 3,35 | 2,14 | 0,00 | 0,92 | | |
| | Lencsefőzelék I* | 1 465,57 | 350,62 | 20,19 | 7,22 | 0,63 | 50,78 | 3,50 | 0,57 | | |
| | kenyér teljes kiőrlésű, szel. | 485,21 | 116,08 | 4,63 | 0,61 | 0,04 | 23,44 | 0,00 | 0,49 | | |





| 2024. 01. 16. | | 00482 | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|
| U | Mákos madárka | 895,36 | 214,20 | 6,16 | 2,92 | 1,63 | 36,27 | 6,21 | 0,58 | | |
| | Összesen: | 5 256,57 | 1 257,56 | 59,71 | 40,89 | 9,40 | 154,69 | 11,46 | 5,96 | | |
| T | Miniméz 20g-os | 273,50 | 65,43 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 0,00 | | |
| | Vaj 100g háromnegyed zsíros | 63,03 | 15,08 | 0,01 | 1,67 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | | |
| | Kukoricás kenyér | 679,25 | 162,50 | 5,68 | 0,71 | 0,19 | 32,47 | 0,84 | 0,88 | | |
| | E | Kertészleves I* | 436,56 | 104,44 | 3,43 | 5,06 | 0,55 | 11,01 | 0,00 | 0,86 | |
| | | Tarhonyáshús (sertés) I* | 2 409,50 | 576,44 | 26,00 | 30,03 | 8,28 | 49,85 | 0,00 | 1,87 | |
| | | Savanyú káposzta | 66,53 | 15,92 | 0,88 | 0,16 | 0,00 | 2,72 | 0,00 | 0,71 | |
| | U | Teljes kiőrlésű tökmagos percc | 1 517,34 | 363,00 | 10,31 | 6,87 | 3,34 | 55,27 | 8,94 | 1,29 | |
| | | Összesen: | 5 445,71 | 1 302,81 | 46,39 | 44,50 | 13,39 | 167,53 | 25,99 | 5,61 | |
| T | Tojáskrém I* | 210,92 | 50,46 | 2,77 | 3,97 | 1,04 | 0,43 | 0,00 | 0,42 | | |
| | Kifli, magvas | 217,00 | 51,91 | 1,30 | 0,68 | 0,00 | 9,66 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Uborka(kígyó) | 14,74 | 3,53 | 0,30 | 0,03 | 0,00 | 0,51 | 0,00 | 0,01 | | |
| | E | Paradicsom leves I* | 818,49 | 162,95 | 3,98 | 8,12 | 0,92 | 26,44 | 7,99 | 1,29 | |
| | | Rántott halfilé sokmagos I* | 1 264,41 | 210,62 | 22,94 | 13,56 | 2,17 | 21,82 | 0,00 | 1,51 | |
| | | Petrezselymes burg.mir. I* | 174,49 | 41,74 | 0,11 | 4,46 | 0,51 | 0,24 | 0,00 | 1,18 | |
| | | Narancs | 259,66 | 62,12 | 0,90 | 0,30 | 0,00 | 12,75 | 0,00 | 0,01 | |





| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| 2024. 01. 18 | 00482 | U | Almás linzer | 1 040,82 | 249,00 | 3,40 | 7,33 | 3,42 | 39,65 | 18,91 | 0,23 | |
| | | | Összesen: | 4 000,53 | 832,33 | 35,70 | 38,45 | 8,06 | 111,50 | 26,90 | 4,65 | |
| 2024. 01. 19. péntek | (00482) Gyermek (7-10 év) | T | Sajtkrém I* | 240,71 | 57,59 | 2,77 | 4,81 | 2,35 | 0,16 | 0,00 | 0,29 | |
| | | | Graham kenyér | 662,53 | 158,50 | 7,17 | 1,06 | 0,28 | 26,89 | 0,43 | 0,75 | |
| | | | TV paprika | 24,57 | 0,00 | 0,36 | 0,09 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | |
| | | E | Daragaluska leves isk* | 583,04 | 139,48 | 3,54 | 5,70 | 0,73 | 18,27 | 0,01 | 0,93 | |
| | | | Édes-savanyú csmell csíkok I* | 693,48 | 160,43 | 20,43 | 5,60 | 0,74 | 8,05 | 2,90 | 0,54 | |
| | | | Bulgur köret I* | 1 574,27 | 376,62 | 11,10 | 8,65 | 1,06 | 68,55 | 0,01 | 2,00 | |
| | | U | Pizzás stangli | 1 193,81 | 285,60 | 9,12 | 5,64 | 3,27 | 43,08 | 3,64 | 1,40 | |
| | | | Összesen: | 4 972,41 | 1 178,22 | 54,49 | 31,55 | 8,43 | 165,90 | 6,99 | 5,91 | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

