



Tételes étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 01. 23. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Párizsi sajtos	300,64	71,92	3,90	5,70	2,11	1,17	0,00	0,58		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	E Palócleves /konz/ isk	894,59	214,02	10,46	12,27	3,65	15,08	0,87	1,56		
	Mákos nudli I*	2 665,46	637,67	16,20	21,78	3,59	91,11	9,99	3,45		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Kifli, vizes	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
Összesen:	4 568,44	1 092,93	34,61	49,20	13,21	122,24	11,89	6,03			
2023. 01. 24. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Körözött túró házi isk*	243,73	58,31	5,32	3,06	1,97	2,29	1,36	0,34		
	Kifli, teljes kiörlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Francia zöldségleves I*	396,90	94,95	3,32	5,07	0,56	8,82	0,02	0,85		
	Sertés pörkölt I*	766,14	183,29	16,46	11,33	2,75	3,64	0,00	1,16		
	Kelkáposzta főzelék I*	914,89	218,87	8,92	6,34	0,70	31,01	0,00	0,94		
	kenyér teljes kiörlésű, szel.	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		





2023. 01. 24.	(00482)												
2023. 01. 24.	(00482)	Gyermek (7-10, 11-14 év)	U	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61	
				Összesen:	4 702,80	1 119,19	54,68	34,49	10,27	141,39	14,74	4,95	
2023. 01. 25.	(00482)	Gyermek (7-10, 11-14 év)	T	Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18	
				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	Gyümölcsleves I*	462,27	110,59	0,73	0,30	0,00	25,67	11,39	0,21	
				Tejszínes csirkemell kocka I*	964,97	230,85	22,60	12,27	3,84	7,23	0,02	0,49	
				Rizi-bizi mir. I*	1 451,89	347,34	9,15	6,94	0,79	61,59	0,01	0,61	
			U	Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85	
	Összesen:	5 384,37	1 288,12	50,02	30,67	10,96	190,39	22,49	3,11				
2023. 01. 26.	(00482)	Gyermek (7-10, 11-14 év)	T	Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09	
				Májusi csemege	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	Csontleves tésztabetéttel I*	338,22	80,91	3,05	3,14	0,39	10,06	0,00	0,54	
				Húsgombóc isk	1 106,16	264,63	13,15	15,13	5,30	18,85	0,06	0,12	
				Paradicsom mártás I*	857,74	173,44	4,30	6,18	0,65	32,52	11,99	1,90	





2023. 01. 26. csütörtök													
(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)													
E	Tört burgonya féladag isi*	394,55	0,00	2,75	0,22	0,02	20,24	0,00	0,80				
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70				
	U Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89				
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
Összesen:		6 007,06	1 310,94	42,76	42,81	13,53	199,26	27,69	5,87				
2023. 01. 27. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Tojásos tonhalpástétom*I	307,66	73,60	5,40	5,51	1,51	13,49	0,00	0,11		
			Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75		
			Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
		E	Vajgaluska leves I*	453,38	108,46	3,89	4,27	0,89	13,35	0,02	0,19		
			Bakonyi tokány isk*	1 277,21	305,55	19,00	20,44	4,98	10,96	0,66	0,15		
			Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,69		
		U	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
			Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
			Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
			Összesen:	5 589,97	1 337,30	53,22	51,08	13,09	173,77	13,93	2,25		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

