



Tételes étlap 2024.01.22. - 2024.01.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 22. hétfő (00482) Gyermek (7-10 év)	T Margarín, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Baromfi párizsi sajttal	230,74	55,20	3,99	4,74	1,53	0,28	0,15	0,60		
	Korpás zsemle	691,85	165,51	0,00	1,20	0,29	33,58	0,21	0,83		
	E Palócleves mir I*	845,24	202,21	9,38	11,66	3,46	14,43	0,83	1,55		
	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 Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
	Kifli, vajvas	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47		
	Összesen:	5 685,88	1 360,25	36,54	50,04	13,26	179,01	13,88	7,14		
2024. 01. 23. kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	T Körözött túró	230,74	55,20	6,12	3,00	1,95	1,14	0,39	0,30		
	Teljes kiörlésű kifli	977,28	233,80	7,84	2,29	0,91	41,92	2,90	0,79		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Csontleves tésztabetéttel I*	338,22	80,91	3,05	3,14	0,39	10,06	0,00	0,54		
	Zabpelyhes húsgombóc I*	1 267,19	303,15	17,19	20,91	7,21	11,19	0,00	0,17		
	Paradicsom mártás I*	738,43	144,90	3,25	6,02	0,65	27,14	11,99	1,81		
	Tört burgonya féladag isi*	393,82	94,22	2,75	0,22	0,02	20,24	0,00	0,80		





2024. 01. 23.	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97	
		U	Teljes kiőrlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61	
			Összesen:	5 985,01	1 394,18	56,66	43,66	15,49	191,80	29,24	5,99	
2024. 01. 24. szerda	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Vajkrém natúr, 20% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18	
			Zsemle hosszú	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
		E	Erdei gyümölcsleves I*	405,95	97,12	0,66	0,28	0,00	22,48	9,11	0,01	
			Rizszeshús (csirkés) I*	1 952,76	360,74	24,06	14,34	2,23	59,80	0,00	1,47	
		U	Teljes kiőrlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85	
	Összesen:	4 137,13	883,32	36,01	24,97	8,33	143,91	19,43	2,51			
2024. 01. 25. csütörtök	(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	
			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	Francia zöldségleves I*	396,90	94,95	3,32	5,07	0,56	8,82	0,02	0,85	
			Paprikás sertés kocka I*	1 233,71	295,15	14,72	24,47	7,41	3,64	0,00	1,10	
			Kelkáposzta főzelék I*	914,89	218,87	8,92	6,34	0,70	31,01	0,00	0,94	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	





2024. 01. 25	(00482)	U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89			
			Összesen:	5 507,47	1 317,58	44,61	54,47	16,02	142,57	14,84	5,20			
2024. 01. 26. péntek	(00482)	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*	451,39	107,99	3,89	4,27	1,31	13,35	0,02	0,17		
			Bakonyi tokány (sertés) isk*	1 246,04	298,10	19,35	19,46	4,81	10,96	0,66	0,19			
			Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,89			
			Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01			
			U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
Összesen:	4 656,74	1 114,05	48,87	39,93	10,81	148,49	13,93	2,34						

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

