






Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

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. 30. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
	Olivás stangli	1 038,73	248,50	7,46	3,36	2,24	40,74	3,17	1,07		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Burgonyaleves kolbásszal I*	1 346,74	322,19	8,70	17,05	6,73	28,20	0,66	3,31		
	Derelye klf mir. isk	2 996,72	716,92	14,06	22,63	2,11	110,39	0,00	5,50		
	Fahéjas porcukor I*	418,07	100,02	0,04	0,03	0,01	24,77	23,98	0,00		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
Összesen:	7 756,12	1 855,54	42,18	60,55	22,46	247,68	31,07	10,89			
2023. 01. 31. kedd (00482) 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		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	E Karfiol leves I* (fehér)	338,51	80,98	1,33	6,71	0,76	3,67	0,00	1,56		
	Bolognai Szósz I*	1 277,17	274,88	13,89	24,48	6,83	7,05	0,00	0,79		
	Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,79		





2023. 01. 31.		(00482) Gyermek										
17 10 11												
E	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
U	Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23			
Összesen:		4 747,47	1 097,25	39,44	44,17	11,07	138,23	5,78	4,67			
2023. 02. 01. szerda		(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)										
T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	 		
	Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00			
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00			
E	Lebbencsleves I*	523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	0,63	 		
	Eszterházy csirkeragu I*	823,81	197,08	21,21	9,85	2,68	5,53	0,79	0,78	   		
	Bulgur köret I*	1 574,27	376,62	11,10	8,65	1,06	68,55	0,01	2,00			
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
U	Teljes kiőrlésű pudingos táska	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90			
Összesen:		5 203,71	1 244,90	46,40	34,79	11,46	173,98	18,59	4,62			
2023. 02. 02. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)										
T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78	  		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09			
E	Húsgombóclevés I*	710,78	170,04	5,28	12,80	2,67	8,18	0,02	1,21	   		
	Grill virsli I*	1 049,93	251,18	12,00	22,78	6,32	0,10	0,00	1,90	   		





2023. 02. 02. csütörtök		2023. 02. 03. péntek								
E	Szárzababfőzelék I*	1 460,25	349,34	19,35	6,54	0,77	52,88	0,00	1,20	
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
	U Krémtúró vanillias	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04	
	Összesen:	5 607,14	1 341,42	64,33	57,74	16,27	137,63	9,21	6,60	
T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Kukoricás kenyér	815,10	195,00	6,81	0,85	0,23	38,96	1,00	1,05	
	E Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85	
	Rántott csmell sokmagvas I*	1 258,66	301,11	25,11	12,88	1,58	20,85	0,00	1,13	
	Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49	
	Céklasaláta, csemege szeletelt	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98	
	U Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96	
Összesen:	5 484,63	1 312,11	50,11	38,00	12,34	165,84	8,02	8,58		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

