



Tételes étlap 2024.01.29. - 2024.02.04.

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. 29. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Kenőmájas	164,27	39,30	3,48	2,52	0,81	1,17	0,21	0,49		
	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 Burgonyaleves kolbásszal I*	1 226,14	293,34	7,76	14,83	5,71	27,87	0,63	3,15		
	Szilva tölt. derelye mir I*	2 295,05	549,06	14,06	4,07	0,00	110,39	0,00	1,37		
	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:	6 468,19	1 547,43	39,89	37,90	17,61	230,00	27,94	6,50			
2024. 01. 30. kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	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*	1 268,85	272,89	13,78	24,46	6,83	6,72	0,00	0,78		
	Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,79		





2024. 01. 30.	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		U	Kuglóf, kakaós	378,29	90,50	2,50	1,18	0,76	15,59	4,09	0,19		
			Összesen:	4 655,30	1 083,04	38,72	43,88	10,92	134,48	4,96	4,62		
2024. 01. 31. szerda	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	213,30	51,03	2,01	3,90	0,00	1,95	0,90	0,27		
			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*	536,47	128,34	3,11	4,38	0,61	18,71	0,10	0,81		
			Eszterházi csirkeragu I*	773,75	185,11	20,99	8,97	2,34	4,78	0,66	1,74		
			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 kiörlésű pudingos táská	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90		
	Összesen:	5 260,07	1 258,39	47,53	35,60	9,67	174,37	18,46	5,73				
2024. 02. 01. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Zsemle hosszú	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			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		





2024. 02. 01. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 év)										
E	Babfőzelék I*	1 460,25	349,34	19,35	6,54	0,77	52,88	0,00	1,20			
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
	U Krémtúró vanilliás	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04	 		
	Összesen:	4 870,86	1 165,28	58,08	56,93	16,04	103,36	8,46	5,83			
2024. 02. 02. péntek	(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	
			Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88	
	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	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50		
	Összesen:	5 302,80	1 268,61	48,98	44,03	10,89	161,06	8,86	8,95			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

