



Tételes étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 02. 06. 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		
	Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75		
	E Pulykaraguleves mir. I*	989,51	236,73	14,42	11,91	2,39	17,62	0,02	1,18		
	Tejberizs I*	1 617,39	386,94	12,50	5,30	2,44	71,99	19,98	0,36		
	Gyümölcsöntet I*	431,25	103,17	0,58	0,26	0,00	24,14	12,99	0,01		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
Összesen:	4 965,34	1 187,89	40,66	30,53	10,29	172,52	36,63	4,27			
2023. 02. 07. kedd (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T Túrókrém snidlinges I*	190,37	45,54	4,29	2,60	1,70	1,18	1,16	0,24		
	Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Csirkebecsinált leves I*	704,91	168,64	10,70	8,57	1,21	11,69	0,04	0,57		
	Tojásfasírt I*	795,94	190,41	7,45	8,66	1,53	20,19	0,24	1,63		
	Parajfőzelék I*	830,72	198,74	9,02	9,81	1,65	18,40	0,00	0,71		
	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		





2023. 02. 07.	(00482)	U	Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
			Összesen:	5 669,28	1 356,28	51,61	44,39	15,14	148,29	5,72	5,79		
2023. 02. 08. szerda	(00482)	T	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
			Kifli, teljes kiörlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
		E	Reszelttésztales I*	436,87	104,52	3,35	4,02	0,46	13,44	0,00	1,86		
			Zöldborsós pulyka ragu I*	1 034,92	247,59	19,10	15,55	3,57	7,44	0,10	0,93		
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,41		
		U	Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44		
	Összesen:	5 176,68	1 238,44	43,66	46,47	17,32	140,12	4,40	4,42				
2023. 02. 09. csütörtök	(00482)	T	Margarin 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		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Gombaleves I*	435,49	104,18	1,77	7,26	1,55	7,78	0,41	0,84		
			Gyros fűsz. csirke hús I*	983,16	235,21	23,15	15,00	1,86	1,63	0,00	1,35		
			Burgonyapüré I*	1 274,29	304,85	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97		
	Trópusi befőtt	294,48	70,45	0,38	0,11	0,00	16,62	9,92	0,01				





2023. 02. 09.		(00482) Gyermek															
2023. 02. 10. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	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:	3 802,26	903,75	41,07	43,99	11,45	83,69	11,36	4,17						
		2023. 02. 10. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07				
					Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12				
					Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12				
					Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00				
				E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,59				
					Csikós tokány isk*	1 429,95	342,09	15,40	28,36	8,71	5,84	0,46	1,93				
					Tészta köret Farfalle I*	1 416,19	338,80	13,60	6,78	1,05	55,43	0,00	1,35				
Káposztasaláta isk	215,11				51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43						
Levesgyöngy	184,03				44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08						
U	Pogácsa vajas			1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89						
	Összesen:	7 172,65	1 715,95	57,46	72,90	20,87	186,79	21,23	8,58								

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

