



Tételes étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

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. 20. hétfő (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T Margarín, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12				
	Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84				
	Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85				
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01				
	E Tarhonyaleves I*	601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05				
	Chilis bab I*	2 415,93	553,88	23,86	31,55	8,32	48,94	0,00	4,82				
	Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75				
	U Almás linzer	1 040,82	249,00	3,40	7,33	3,42	39,65	18,91	0,23				
	Összesen:	5 696,13	1 338,62	46,65	53,67	14,56	163,73	19,49	8,67				
2023. 02. 21. kedd (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T Vaj 100g háromnegyed zsíros	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00				
	Szel. Gouda sajt 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Rozsos zsemle	725,94	173,67	5,14	1,39	0,00	33,95	0,00	0,00				
	E Májgaluska leves I*	544,68	130,31	7,22	6,80	1,05	9,40	0,04	1,12				
	Krumplis tészta suli*	2 058,70	492,51	14,78	12,25	1,58	79,80	0,00	1,99				
	Vegyes vágott savanyúság	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71				
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				





2023. 02. 21	00482	U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46	
			Összesen:	5 041,35	1 206,07	35,43	31,13	9,83	176,14	6,65	4,30	
2023. 02. 22. szerda	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20	
			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	Fahéjas Szilvaleves I*	564,97	135,16	0,85	0,02	0,00	31,93	13,99	0,09	
			Pulykarizzottó I*	1 975,95	472,71	25,94	15,48	3,38	56,70	0,00	2,12	
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01	
		Összesen:	4 628,03	1 101,30	46,20	22,49	7,10	160,42	21,90	3,98		
2023. 02. 23. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Sajtos tavaszi szelet	260,83	62,40	3,00	5,10	2,04	1,23	0,30	0,57	
			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	Karalábéleves I*	421,82	100,91	2,27	5,80	0,65	9,68	0,00	0,92	
			Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13	
			Tökfőzelék I*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88	
	kenyér teljes kiörlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			





2023. 02. 23. péntek	(00482)	Gyermek (7-10, 11-14 év)	U	Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85	
				Összesen:	6 140,89	1 469,12	50,77	60,93	18,83	165,67	13,66	7,08	
2023. 02. 24. péntek	(00482)	Gyermek (7-10, 11-14 év)	T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42	
				Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80	
				Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
			E	Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01	
				Halfilé kukoricás bundában I*	1 261,53	301,80	26,51	5,66	1,38	35,93	0,00	1,69	
				Zelleres Burgonyap. I*	1 149,55	275,01	7,73	5,97	2,69	46,54	0,00	0,67	
			U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56	
	Összesen:	4 486,30	1 073,27	52,99	23,06	8,96	159,25	25,02	5,19				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

