



Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 04. hétfő (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		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Gulyásleves marhahússal I*	609,28	145,76	2,29	7,85	0,97	15,98	0,09	2,01		
	Tejbeköles I*	1 151,40	275,46	10,61	4,56	2,02	47,78	7,99	0,56	 	
	Kakaós porcukor suli*	401,04	95,94	0,93	1,09	0,64	20,51	19,98	0,00		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64		
	Összesen:	4 714,81	1 127,95	28,20	30,49	12,32	163,81	33,14	4,85		
2024. 03. 05. kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	T Túrókrém bazsalikomos I*	203,85	48,77	3,65	3,20	2,07	1,25	1,24	0,34	 	
	Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00		
	Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
	E Erdei gyümölcsleves I*	405,95	97,12	0,66	0,28	0,00	22,48	9,11	0,01	 	
	Zöldborsós csirkemellcsíkok I.	1 066,91	255,24	28,14	10,37	2,99	11,96	1,20	1,41	 	
	Párolt rizs I*	1 448,52	346,54	6,49	7,70	0,90	62,43	0,01	0,41		





2024. 03. 07. csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 év)		2024. 03. 06. szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)		2024. 03. 05. (00482) Gyermekek						
T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90	
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18	
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	Húsleves I*	306,56	73,34	2,71	2,75	0,30	9,22	0,00	1,14	
	Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
	Paradicsomos káposzta I*	790,49	167,21	5,55	5,33	0,59	29,02	5,99	1,54	
Összesen:		5 996,44	1 434,56	47,85	44,33	9,48	203,15	31,11	4,21	
E	Karfiolleves I*(piros)	336,62	80,53	2,60	4,11	0,44	8,10	0,00	0,51	
	Itáliai rántott szelet I*	1 505,22	360,10	22,33	19,46	3,98	23,47	0,00	1,51	
	Burgonyapüré I*	1 269,01	303,59	8,04	6,98	3,19	51,21	0,00	0,71	
	Meggybefőtt	302,12	72,28	0,48	0,14	0,00	16,64	9,60	0,00	
	Szezámragos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59	
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
	Összesen:		5 996,44	1 434,56	47,85	44,33	9,48	203,15	31,11	4,21
T	Mogyorókrém	671,58	160,67	1,95	9,30	0,00	17,10	14,40	0,00	
	Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88	
Összesen:		5 190,05	1 241,64	49,12	35,00	14,46	145,23	14,81	3,07	





2024. 03. 07.	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		U	Fonott kalács	754,49	180,50	5,24	2,44	1,55	30,15	5,03	1,75	 	
		Összesen:			4 635,41	1 081,17	51,91	35,00	10,97	137,82	11,99	7,23	
2024. 03. 08. péntek	(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		
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		E	Palócleves mir l*sertés	1 020,09	244,04	8,76	16,71	5,21	14,13	0,79	1,50	 	
			Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42		
			Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35		
		U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46		
Összesen:			6 463,53	1 546,30	42,20	54,01	29,06	176,78	44,58	5,14			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

