



Tételes étlap 2024.03.11. - 2024.03.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 11. hétfő (00482) Gyermek (7-10 év)	T Margarín, 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		
	Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Sárgaborsó leves pulyka I*	1 067,22	255,32	15,39	9,18	1,70	27,49	0,02	1,58		
	Túrós derelye* isk	1 993,60	476,94	17,18	7,57	0,63	82,55	0,00	1,41		
	Vaníliás tejföl I*	408,87	97,82	1,89	8,40	5,25	3,31	3,31	0,07		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	5 800,58	1 381,83	51,64	43,43	14,49	185,56	7,27	6,00		
	2024. 03. 12. kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	T Margarín, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09	
Füstölt trapista sajt		367,84	88,00	6,50	6,75	4,50	0,30	0,13	0,45		
Kukoricás kenyér		679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88		
Uborka(kígyó)		14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
E Daragaluska leves isk*		583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93		
Panírozott tőkehal sajttal*I		385,92	92,33	0,00	10,21	1,16	0,00	0,00	0,00		
Parajfőzelék I*		830,72	198,74	9,02	9,81	1,65	18,40	0,00	0,71		





2024. 03. 12. kedd		(00482) Gyermek (7-10 év)											
E	Tört burgonya féladag isi*	393,82	94,22	2,75	0,22	0,02	20,24	0,00	0,80				
	Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75				
U	Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99				
	Összesen:	6 033,99	1 443,55	46,64	65,10	22,07	159,35	3,72	7,61				
2024. 03. 13. szerda		(00482) Gyermek (7-10 év)											
T	Vaj 100g háromnegyed zsíros	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00				
	Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23				
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09				
E	Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29				
	Brokkoli-srúpás csirke ragú I*	973,55	232,91	22,31	12,75	4,79	7,03	0,23	3,12				
	Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	1,00				
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
U	Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85				
	Összesen:	6 142,05	1 436,54	54,49	41,56	13,28	204,24	18,99	8,60				
2024. 03. 14. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 év)											
T	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18				
	Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12				
	Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00				
E	Zellerkrémleves mir. I*	464,86	111,21	3,01	5,60	0,86	11,57	0,17	0,52				
	Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08				





2024. 03. 14. csütörtök (00482) Gyermek (7-10 év)	E	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	
		Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,03	0,00	0,00	0,00	
	U	Teljes kiőrlésű fahéjas csiga	1 697,08	406,00	6,59	9,73	6,57	55,22	22,82	0,50	
		Összesen:	6 296,95	1 475,78	47,48	54,60	18,80	182,46	23,80	3,97	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

