



Tételes étlap 2024.03.18. - 2024.03.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 18. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Harcsapástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29		
	Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75		
	E Frankfurti leves isk*	1 027,93	245,92	9,92	17,38	5,56	12,41	0,93	1,43		
	Darás metélt I*	1 920,63	459,48	13,70	8,29	1,07	81,98	5,99	0,93		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
	Kifli, vajas	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47		
	Összesen:	5 205,72	1 245,39	38,16	38,02	10,70	178,55	22,56	3,98		
	2024. 03. 19. kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Körözött túró	192,28	46,00	5,10	2,50	1,63	0,95	0,33	0,25	
Kornspitz		1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
Jégcsap retek		18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
E Csontleves tésztabetétellel I*		340,57	81,48	3,19	3,25	0,41	9,81	0,00	0,55		
Sertés pörkölt I*		1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13		
Babfőzelék I*		1 460,25	349,34	19,35	6,54	0,77	52,88	0,00	1,20		
Félbarna kenyér		541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		





2024. 03. 19.		2024. 03. 20.		2024. 03. 21.						
03. 19.		03. 20.		03. 21.						
(00482)		(00482)		(00482)						
Gyermek		Gyermekek (7-10 év)		Gyermekek (7-10 év)						
U	Teljes kiörlésű pudingos táska	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90	
	Összesen:	6 419,16	1 535,69	65,03	50,11	17,83	186,40	18,54	7,08	
T	Mogyorókrém	559,65	133,89	1,63	7,75	0,00	14,25	12,00	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	
	Borsos tokány I*	1 336,32	319,69	14,82	26,61	7,66	4,83	0,00	1,32	
	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	
U	Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36	
	Összesen:	6 041,53	1 445,34	50,74	65,35	15,67	161,14	19,11	6,19	
T	Margarin, 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	
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
E	Csurgatott tojás leves suli*	541,70	129,59	5,05	8,94	1,59	7,12	0,12	0,68	
	Tavaszi rizseshús (pulyka) I*	1 908,58	456,60	23,72	15,50	3,43	55,03	0,04	1,81	
U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	





2024. 03. 21	00482	U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:			4 440,68	1 062,36	41,93	43,29	9,49	122,38	0,31	4,44
2024. 03. 22. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42	
			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	Ribizke leves I*	886,37	212,05	1,90	1,41	0,80	26,81	11,91	0,07	
			Rántott csmell sokmagvas I*	1 258,66	301,11	25,11	12,88	1,58	20,85	0,00	1,13	
			Burgonyapüré Karfiolos I*	917,07	219,39	7,07	4,67	2,04	37,30	0,00	0,51	
		U	Krémtúró vanilliás 90g	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04	
Összesen:			4 162,86	990,02	48,82	32,02	10,24	105,58	20,23	2,24		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

