



Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 15. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Margarín, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78		
	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 Sárgaborsó leves sertés I*	1 209,15	289,27	18,97	12,55	2,65	24,73	0,22	1,40		
	Tejbedara I*	1 197,61	286,51	10,85	4,00	2,04	51,58	19,98	0,33		
	Kakaós porcukor suli*	401,04	95,94	1,05	0,75	0,34	20,44	20,02	0,12		
	U Sajtos stangli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	3 803,52	909,93	41,42	25,08	6,70	125,80	40,34	3,60		
2024. 04. 16. kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
	Retek - piros	1,83	0,44	0,04	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00		
	E Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93		
	Fasírt isk*	1 311,46	313,75	13,60	21,63	6,03	15,61	0,18	1,72		
	Zöldbabfőzelék I*	927,82	221,97	7,77	9,72	2,75	25,26	0,94	0,82		





2024. 04. 16.		(00482) Gyermek (7-10 év)										
E	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78			
U	Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90			
Összesen:		6 360,09	1 521,56	49,88	58,31	20,41	158,44	6,40	7,56			
2024. 04. 17. szerda		(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			
	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07			
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13			
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
E	Zöldségkrémleves I*	591,55	141,52	2,83	8,90	2,03	12,40	0,85	3,09	  		
	Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08	  		
	Marokkói csirkeragu I*	996,59	54,02	22,49	8,79	1,60	16,99	0,00	0,30			
	Bulgur köret I*	1 574,27	376,62	11,10	8,65	1,06	68,55	0,01	2,00			
	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08			
U	Pogácsa vajjas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 		
Összesen:		7 318,57	1 560,58	60,24	51,72	13,52	242,22	16,29	7,76			
2024. 04. 18. csütörtök		(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			
	Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60			
	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75			
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			





2024. 04. 18. csütörtök		2024. 04. 19. péntek									
Gyermek (7-10 év)	E	Csontleves tésztabetéttel I*	340,57	81,48	3,19	3,25	0,41	9,81	0,00	0,55	
		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	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	4 228,50	980,94	36,17	45,11	10,58	111,52	0,40	3,62	
Gyermek (7-10 év)	T	Tojásos tonhalpástétom*I	307,66	73,60	5,40	5,51	1,51	13,49	0,00	0,11	
		Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12	
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01	
	E	Zöldséges bableves I*	892,82	213,59	10,64	5,34	0,62	30,69	0,05	1,13	
		Almás-fahéjas gombóc*I	485,17	116,07	2,45	3,93	0,42	17,59	0,00	1,25	
		Vaniliasodó I*	646,40	154,64	5,48	2,44	1,30	27,77	10,73	0,21	
	U	Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99	
	Összesen:	5 421,38	1 296,97	45,78	46,74	17,18	178,82	13,40	6,82		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

