



Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

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. 22. 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		
	Párizsi baromfi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68		
	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75		
	E Gulyásleves marhahússal I*	609,30	145,77	2,47	7,96	0,97	15,99	0,16	2,06		
	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		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Összesen:	5 090,56	1 217,84	36,21	39,97	13,03	170,60	6,90	6,11		
2024. 04. 23. kedd (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		
	Szeletelt eidami (kg)	442,26	105,80	7,86	7,98	5,08	0,51	0,00	0,00		
	Kenyer teljes kiörlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Csorba leves I*	1 576,89	377,25	14,88	25,62	7,80	21,18	0,66	3,11		
	Sertés pörkölt I*	1 168,79	279,62	14,57	23,62	6,97	3,61	0,30	1,36		





2024. 04. 23. kedd		(00482) Gyermek (7-10 év)										
E	Tejfölös burgonya főz I*	802,81	192,06	7,10	5,15	2,92	29,16	0,58	0,09			
	Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97			
U	Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31			
	Összesen:	6 696,91	1 596,26	62,20	78,03	30,52	151,40	19,62	6,51			
2024. 04. 24. 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			
	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90			
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13			
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04			
E	Vajgaluska leves I*	451,39	107,99	3,89	4,27	1,31	13,35	0,02	0,17			
	Pikáns csirkemell I*	1 106,52	238,43	22,59	7,19	0,69	26,47	13,00	4,55			
	Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	1,00			
U	Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56			
	Összesen:	5 444,96	1 276,34	53,06	36,46	9,23	181,06	15,74	9,47			
2024. 04. 25. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 év)										
T	Szárnyasmájkrém 65g	566,74	135,59	2,97	13,20	0,00	0,10	0,00	0,89			
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18			
	Újhagyma	1,62	0,39	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00			
E	Tárkonyos zöldség leves I*	410,36	98,17	1,90	7,67	1,63	5,20	0,61	1,85			
	Fokhagymás aprópecsenye I*	1 257,90	300,93	14,14	26,55	7,66	0,98	0,00	1,12			





2024. 04. 25. csütörtök												
(00482) Gyermek (7-10 év)												
E	Lencsefőzelék I*	1 465,57	350,62	20,19	7,22	0,63	50,78	3,50	0,57			
	Búzakenyér	675,07	161,50	5,75	0,73	0,19	32,10	0,68	0,97			
	U Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44			
	Összesen:	6 942,11	1 660,80	61,48	71,14	20,23	168,25	9,45	7,02			
2024. 04. 26. péntek												
(00482) Gyermek (7-10 év)												
T	Csicszeriborsókrém I*	527,78	3,62	8,00	1,56	0,22	19,91	0,00	1,21			
	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	Karalábéleves I*	421,82	100,91	2,27	5,80	0,65	9,68	0,00	0,92			
	Vadas pulyka csíkok I*	1 231,55	294,63	19,67	14,79	4,83	20,15	5,82	1,88			
	Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,79			
U	Briós cukor nélkül 100g	1 446,28	346,00	8,30	8,00	3,60	66,00	12,00	0,75			
Összesen:		6 088,41	1 333,91	61,29	40,64	12,33	212,48	18,76	7,78			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

