



Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 13. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Füstölt trapista sajt	441,41	105,60	7,80	8,10	5,40	0,36	0,15	0,54		
	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75		
	E Palócleves mir I*	845,24	202,21	9,38	11,66	3,46	14,43	0,83	1,55		
	Tejbeköles I*	1 151,69	275,52	10,61	4,57	2,02	47,82	8,00	0,56		
	Kakaós porcukor suli*	401,04	95,94	1,05	0,75	0,34	20,44	20,02	0,12		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
	Összesen:	5 161,60	1 234,82	42,37	35,21	15,02	164,40	36,90	4,67		
2024. 05. 14. kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Újhagyma	1,62	0,39	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00		
	E Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01		
	Sertés pörkölt I*	1 168,79	279,62	14,57	23,62	6,97	3,61	0,30	1,36		
	Tökfőzelék I*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88		
	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		





2024. 05. 14		00482									
U	Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59		
	Összesen:	5 031,22	1 203,65	44,53	45,19	13,89	152,94	11,37	5,83		
2024. 05. 15. szerda		(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		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
E	Fahéjas Szilvaleves I*	566,88	135,62	0,85	0,05	0,01	32,09	14,02	0,09		
	Brokkoli-srépás 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		
U	Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23		
	Összesen:	4 241,51	1 014,73	39,98	24,67	6,96	152,83	21,64	5,53		
2024. 05. 16. csütörtök		(00482) Gyermekek (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 rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
E	Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85		
	Gyros fűsz. csirkecomb. I*	813,78	74,95	19,24	12,26	2,07	1,62	0,00	1,00		
	Burgonyapüré I*	1 269,01	303,59	8,04	6,98	3,19	51,21	0,00	0,71		
	Joghurtos sárgarépasaláta I*	214,99	51,43	0,77	0,42	0,13	10,82	5,00	1,63		





2024. 05. 16.	(00482)	Gyermek	U	Teljes kiörlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50	
				Összesen:	5 735,65	1 252,43	50,56	39,59	15,80	181,71	28,76	6,05	
2024. 05. 17. péntek	(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	
				Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85	
				Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
			E	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
				Borsos tokány I*	1 336,32	319,69	14,82	26,61	7,66	4,83	0,00	1,32	
				Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,89	
			U	Tejberizs kis poharas 150g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56	
				Összesen:	5 271,75	1 261,18	42,02	51,85	15,74	153,47	25,15	4,38	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

