



Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 21. kedd	(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		
		Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E Vajgaluska leves I*	451,39	107,99	3,89	4,27	1,31	13,35	0,02	0,17		
		Grill virsli I*	1 049,93	251,18	12,00	22,78	6,32	0,10	0,00	1,90		
		Sárgaborsó főzelék isk*	1 420,23	339,77	18,82	6,91	0,88	50,18	0,00	0,51		
		Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97		
U Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18				
		Összesen:	4 740,18	1 128,14	50,09	42,67	13,74	134,53	14,12	4,71		
2024. 05. 22. szerda	(00482) Gyermek (7-10 év)	T Mogorókrém	559,65	133,89	1,63	7,75	0,00	14,25	12,00	0,00		
		Búzakenyér	675,07	161,50	5,75	0,73	0,19	32,10	0,68	0,97		
		E Tárkonyos zöldség leves I*	468,89	112,17	2,62	8,14	1,82	6,77	0,50	1,79		
		Húsgombóc I*	1 208,81	289,19	14,72	17,44	6,13	18,20	0,06	0,14		
		Paradicsom mártás I*	738,43	144,90	3,25	6,02	0,65	27,14	11,99	1,81		
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				





2024. 05. 23. csütörtök		2024. 05. 24. péntek		2024. 05. 23. péntek		2024. 05. 23. csütörtök		2024. 05. 23. csütörtök		2024. 05. 23. csütörtök		2024. 05. 23. csütörtök				
(00482) Gyermek (7-10 év)		(00482) Gyermek (7-10 év)		(00482) Gyermek (7-10 év)		(00482) Gyermek (7-10 év)		(00482) Gyermek (7-10 év)		(00482) Gyermek (7-10 év)		(00482) Gyermek (7-10 év)				
U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12							
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02							
	Összesen:	5 698,12	1 331,43	42,69	51,83	11,62	175,72	25,66	6,40							
T	Vaj 100g háromnegyed zsíros	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00							
	Kifli, teljes kiörlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56							
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09							
	E	Lebbencsleves I*	536,50	128,35	3,40	4,56	0,61	18,73	0,22	0,90						
		Zöldborsós csirkemellcsíkok I.	1 066,91	255,24	28,14	10,37	2,99	11,96	1,20	1,41						
		Párolt rizs I*	1 448,52	346,54	6,49	7,70	0,90	62,43	0,01	0,41						
	U	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01						
Sós kalács 44 gr		606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56							
Kockasajt natúr, félzsír. 25g		192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10							
Összesen:	4 748,58	1 136,03	50,90	30,37	8,28	161,68	4,75	5,04								
T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12							
	Szel.Trap.sajt	388,61	92,97	6,93	7,03	4,47	0,40	0,00	0,61							
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70							
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01							





2024. 05. 24. péntek (00482) Gyermek (7-10 év)	E	Zöldbableves suli*	344,70	82,46	2,92	3,13	0,32	10,41	0,00	0,99			
		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	0,00	0,00	0,00	0,00			
	U	Bukta	1 458,82	349,00	7,47	7,54	2,79	61,61	20,65	0,63			
		Összesen:	5 729,55	1 340,04	49,29	53,04	16,78	169,40	21,47	4,63			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

