



Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

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. 27. 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		
	Olasz felvágott	532,49	127,39	3,84	7,05	4,80	0,30	0,15	0,47		
	Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85		
	E Lencseleves húsos (sertés) I*	1 205,45	288,39	14,75	13,95	3,26	25,53	0,00	1,13		
	Diósórat I*	786,03	188,05	3,34	14,34	1,34	12,53	10,99	0,00		
	Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,79		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
Összesen:	6 017,10	1 439,50	45,22	55,43	15,54	166,06	14,35	5,23			
2024. 05. 28. kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Körözött túró házi isk*	237,28	56,76	5,20	3,11	2,01	1,93	1,37	0,34		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Sajtgombóc leves I*	595,59	142,48	5,58	7,16	1,72	13,55	0,00	1,88		
	Kakukkfűves sült cs.combf. I*	885,57	78,83	21,61	11,79	2,06	4,62	0,01	1,03		
	Parajfőzelék I*	830,72	198,74	9,02	9,81	1,65	18,40	0,00	0,71		
	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75		





2024. 05. 28.	(00482)	Gyermek	U	Teljes kiőrlésű fahéjas csiga	1 697,08	406,00	6,59	9,73	6,57	55,22	22,82	0,50				
				Összesen:	5 504,13	1 183,74	57,91	42,90	14,29	153,89	25,20	5,98				
2024. 05. 29. szerda	(00482)	Gyermek (7-10 év)	T	Tonhalas krém 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
				Kifli, teljes kiőrlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56				
				TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00				
			E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,59				
				Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
				Édes-savanyú csmell csíkok I*	693,48	160,43	20,43	5,60	0,74	8,05	2,90	0,54				
				Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	1,00				
			U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89				
	Összesen:	4 994,78	1 183,58	44,01	32,75	8,56	163,77	18,05	4,58							
2024. 05. 30. 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				
				Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84				
				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	Gulyásleves marhahússal I*	609,30	145,77	2,47	7,96	0,97	15,99	0,16	2,06				
				Szilvásgombóc mir isk*	2 542,96	608,36	19,80	3,85	0,00	119,70	0,00	0,49				





2024. 05. 30.												
2024. 05. 31. péntek												
2024. 05. 30.	(00482) Gyermekek (7-10 év)	E	Fahéjas porcukor I*	418,07	100,02	0,04	0,03	0,01	24,77	23,98	0,00	
		U	Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50	
			Összesen:	6 383,30	1 527,11	40,99	37,17	10,03	245,84	26,78	7,19	
2024. 05. 31. péntek	(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	
			Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23	
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		E	Csurgatott tojás leves suli*	541,70	129,59	5,05	8,94	1,59	7,12	0,12	0,68	
			Rántott szelet sokmagos I*	1 432,76	342,76	22,09	18,22	3,66	22,20	0,00	1,38	
			Zelleres Burgonyap. I*	1 149,55	275,01	7,73	5,97	2,69	46,54	0,00	0,67	
			Céklasaláta, csemege szeletelt	212,30	50,79	1,04	0,08	0,00	11,12	6,39	0,98	
		U	Szezámagos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59	
			Összesen:	5 653,13	1 352,42	55,83	49,18	13,90	160,38	13,72	6,73	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

