



Tételes étlap 2024.06.03. - 2024.06.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 06. 03. 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		
	Szel.Trap.sajt	388,60	92,96	6,92	7,02	4,46	0,40	0,00	0,60		
	Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
	E Legényfogó leves I*	645,59	154,45	12,09	7,47	2,19	9,44	0,33	0,65		
	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		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	4 743,16	1 134,72	45,26	31,09	13,74	158,88	43,97	3,73		
2024. 06. 04. kedd (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		
	Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Karfiollevés I*(piros)	336,62	80,53	2,60	4,11	0,44	8,10	0,00	0,51		
	Panírozott halrudak isk	1 039,84	248,77	9,30	14,78	1,06	18,20	0,00	0,00		
	Tejfölmártás kapos I*	225,37	53,92	1,10	4,80	3,00	1,37	1,32	0,43		





2024. 06. 04.	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Mexikói párolt rizs I*	1 323,32	316,58	6,88	5,88	0,67	58,49	0,00	0,50	
		U	Búrkipli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31	
			Összesen:	4 855,94	1 161,72	29,91	51,22	13,67	130,13	18,45	2,55	
2024. 06. 05. szerda	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Körözött túró házi isk*	237,28	56,76	5,20	3,11	2,01	1,93	1,37	0,34	
			Kifli, graham	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
		E	Zellerkrémleves mir. I*	464,86	111,21	3,01	5,60	0,86	11,57	0,17	0,52	
			Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Budapestragu I*	1 256,56	300,61	25,59	17,08	4,90	10,69	0,00	0,89	
			Burgonya sós *I	862,28	206,29	5,50	0,44	0,06	44,00	0,00	0,81	
		U	Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36	
	Összesen:	4 774,36	1 142,19	54,07	48,12	15,63	120,85	3,30	4,68			
2024. 06. 06. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Mustáros tojáskrém I*	209,68	50,16	2,80	3,87	1,01	0,57	0,00	0,43	
			Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
		E	Csontleves tésztabetéttel I*	270,40	64,69	3,19	1,40	0,20	9,81	0,00	1,34	
			Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
			Almamártás I*	848,40	202,97	1,47	3,17	1,90	40,87	13,85	0,03	





2024. 06. 06. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	U	Szezámragos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59	
			Összesen:	3 419,32	818,02	38,29	20,15	7,73	113,47	20,37	3,39	
2024. 06. 07. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Kalács kakaós	847,70	202,80	4,98	4,56	2,10	35,40	5,88	0,42	
		E	Vajgaluska leves I*	451,39	107,99	3,89	4,27	1,31	13,35	0,02	0,17	
			Tarhonyáshús I*	2 215,80	530,10	30,46	19,11	4,08	58,41	0,00	1,09	
			Káposztasaláta isk	215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43	
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66	
	Összesen:	5 343,48	1 278,35	49,71	43,34	18,35	149,30	13,52	2,77			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

