



Tételes étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 06. 17. hétfő (00482) Gyermek (7-10 év)	T Margarín, 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 korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Gulyásleves I*	1 126,86	269,59	11,94	17,11	5,13	16,32	0,00	0,67		
	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 Pogácsa vajjas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 	
	Összesen:	6 231,60	1 490,83	44,98	60,57	21,89	169,94	18,23	4,15		
2024. 06. 18. 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		
	Szel.Trap.sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73	 	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93	 	
	Grill virsli I*	1 049,93	251,18	12,00	22,78	6,32	0,10	0,00	1,90	 	





2024. 06. 18. kedd		(00482) Gyermek (7-10 év)									
E	Sárgaborsó főzelék isk*	1 420,23	339,77	18,82	6,91	0,88	50,18	0,00	0,51		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
U	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61		
	Összesen:	6 194,30	1 476,01	63,25	56,26	20,34	172,01	14,82	6,23		
2024. 06. 19. 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		
	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		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
E	Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29		
	Tavaszi rizseshús (pulyka) I*	1 908,58	456,60	23,72	15,50	3,43	55,03	0,04	1,81		
U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
	Összesen:	5 272,60	1 228,53	45,33	41,56	10,46	155,49	15,83	5,69		
2024. 06. 20. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 év)									
T	Sajtkrém I*	240,71	57,59	2,77	4,81	2,35	0,16	0,00	0,29		
	Olivás stangli	1 038,73	248,50	7,46	3,36	2,24	40,74	3,17	1,07		
	Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
E	Erdei gyümölcsleves I*	407,31	97,44	0,66	0,31	0,01	22,65	9,15	0,01		
	Borsos tokány I*	906,91	216,96	17,62	13,97	3,16	4,91	0,00	1,35		
	Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,89		





2024. 06. 20.	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
			Összesen:	5 656,18	1 353,15	49,57	44,14	19,51	159,47	15,44	4,27		
2024. 06. 21. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Szárnyasmájkrém 65g	566,74	135,59	2,97	13,20	0,00	0,10	0,00	0,89		
			Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	Fejtett babléves I*	986,05	235,90	15,46	11,38	3,17	17,48	0,46	0,70		
			Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42		
			Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35		
		U	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
			Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
	Összesen:	6 492,74	1 553,29	45,23	55,30	18,98	188,83	38,09	3,50				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

