



Tételes étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

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. 24. 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		
	Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84		
	Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Palócleves mir I*	845,24	202,21	9,38	11,66	3,46	14,43	0,83	1,55	 	
	Szilvásgombóc mir isk*	2 542,96	608,36	19,80	3,85	0,00	119,70	0,00	0,49		
	Porcukor	251,75	60,23	0,00	0,00	0,00	14,99	14,99	0,00		
	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:	6 482,19	1 544,88	52,39	30,31	9,30	249,41	19,92	5,54		
2024. 06. 25. 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		
	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		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	E Zöldségleves friss eperlevél*I	350,95	83,96	1,96	5,08	0,60	7,43	0,00	0,67	 	
	Kakukkfűves Csirkemell I*	825,73	197,54	25,41	8,52	1,11	4,62	0,01	0,69		





2024. 06. 25. kedd	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Zöldborsófőzelék I*	1 293,65	309,49	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66		
			Kukoricás kenyér	815,10	195,00	6,81	0,85	0,23	38,96	1,00	1,05		
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 446,28	346,00	8,30	8,00	3,60	66,00	12,00	0,75		
			Összesen:	6 160,89	1 473,90	73,93	43,19	11,28	196,09	15,95	6,24		
2024. 06. 26. 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		
			Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Szilvaleves *I	635,76	152,10	1,32	0,04	0,00	35,28	12,02	0,02		
			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	0,52		
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	5 853,54	1 369,71	43,84	59,96	18,33	161,38	14,22	5,30				
2024. 06. 27. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Vajkrém natúr, 20% 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		
			Kifli, teljes kiörlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		





2024. 06. 27. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 év)										
E	Csurgatott tojás leves suli*	541,70	129,59	5,05	8,94	1,59	7,12	0,12	0,68			
	Itáliai rántott szelet I*	1 505,22	360,10	22,33	19,46	3,98	23,47	0,00	1,51			
	Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49			
	Őszibarackbefőtt, hámozott	293,63	70,25	0,40	0,00	0,00	16,96	11,20	0,00			
U	Krémtúró vanilliás 90g	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04			
	Összesen:	5 415,95	1 295,68	60,04	53,82	18,75	140,06	20,14	6,23			
2024. 06. 28. péntek		(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			
	Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85			
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00			
E	Vajgaluska leves I*	451,39	107,99	3,89	4,27	1,31	13,35	0,02	0,17			
	Chilis bab I*	2 417,43	554,24	23,87	31,56	8,32	49,00	0,00	4,82			
	Kenyer teljes kiörlésű, szel.	582,25	139,29	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58			
U	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10			
	Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23			
	Összesen:	5 608,26	1 317,59	55,77	51,07	16,35	160,03	3,63	9,09			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

