



Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 09. 02. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01		
		Kalács kakaós	847,70	202,80	4,98	4,56	2,10	35,40	5,88	0,42		
	E	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Bolognai Szósz I*	1 389,09	301,65	15,53	26,85	7,68	6,75	0,00	0,80		
		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		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U	Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
		Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
	Összesen:	5 625,56	1 315,16	41,62	43,48	14,66	190,45	23,49	3,35			
2024. 09. 03. kedd (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		
		Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
		Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
	E	Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93		
		Rozmaringos cs.mell suli	3 867,53	925,25	22,33	91,92	10,60	1,09	0,01	1,06		





2024. 09. 03. 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	 		
	Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97			
	U Teljes kiörlésű pudingos táská	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90			
	Összesen:	9 530,07	2 279,93	68,97	123,80	21,05	200,70	20,28	5,98			
2024. 09. 04. 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	
			Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78	  
			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	BrokkolikréMLEVES I*	307,56	73,58	3,60	0,31	0,03	13,96	0,02	0,32	
			Pirított zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Bundázott halfilé I*	1 194,30	285,72	25,36	11,31	2,11	20,39	0,00	0,97	 
			Párolt rizs kukoricával I*	1 738,77	415,97	9,10	7,54	0,90	77,44	0,00	1,49	
			Lilakáposzta saláta *I	189,08	45,24	1,74	0,22	0,03	9,00	3,20	0,80	
		U Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
		Összesen:	6 058,76	1 449,47	61,95	31,78	8,25	215,22	13,91	6,10		





2024. 09. 05. csütörtök												
(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			
	Kifli, graham	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76			
	Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00			
E	Májgaluska leves I*	544,68	130,31	7,22	6,80	1,05	9,40	0,04	1,12			
	Grill virsli I*	1 049,93	251,18	12,00	22,78	6,32	0,10	0,00	1,90			
	Tökfőzelék I*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88			
	Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88			
U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89			
	Összesen:	5 567,64	1 331,98	45,02	56,73	19,83	142,70	18,62	6,61			
2024. 09. 06. péntek												
(00482) Gyermek (7-10 év)												
T	Vaj 100g háromnegyed zsíros	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00			
	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00			
E	Csurgatott tojás leves I*	528,38	126,40	4,94	8,73	1,46	6,91	0,02	0,49			
	Sárgarépás cukkini p.ragu I*	958,52	225,57	17,43	15,24	3,36	5,25	0,00	0,88			
	Burgonya sós *I	862,28	206,29	5,50	0,44	0,06	44,00	0,00	0,81			
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12			
	Összesen:	3 893,63	927,74	34,06	37,23	8,44	112,16	16,23	2,32			





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

