



Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 09. 18. hétfő (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		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
	E Sárgaborsó leves pulyka I*	1 067,22	255,32	15,39	9,18	1,70	27,49	0,02	1,58		
	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	0,93	1,09	0,64	20,51	19,98	0,00		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50		
	Összesen:	5 274,12	1 261,75	41,82	38,27	14,18	181,81	43,13	5,54		
2023. 09. 19. kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	T Harcsapástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29		
	Kifli, graham	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
	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		
	Brokkoli-srúpás csirke ragú I*	948,88	227,00	21,92	12,71	4,78	6,06	0,23	3,09		
	Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	1,00		
	Szőlő	303,33	72,57	0,54	0,27	0,00	16,29	0,00	0,01		





2023. 09. 19.	00482	U	Briós cukor nélkül 100g	1 446,28	346,00	8,30	8,00	3,60	66,00	12,00	0,75	
			Összesen:	5 749,54	1 342,64	47,20	44,40	12,37	199,10	20,27	7,20	
2023. 09. 20. szerda	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42	
			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	Karfiolkrémleves mir. isk	607,20	145,26	4,19	9,63	2,45	10,27	0,67	0,86	
			Tarhonyáshús I*	2 215,80	530,10	30,46	19,11	4,08	58,41	0,00	1,09	
			Káposztasaláta isk	212,57	50,85	1,78	0,23	0,03	10,35	4,50	0,41	
		U	Puding habos 175 gr	643,72	154,00	1,93	4,03	2,80	27,65	21,70	0,00	
	Összesen:	4 988,96	1 193,53	50,18	38,46	10,82	158,20	27,74	3,96			
2023. 09. 21. 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	
			Tavaszi felvágott	233,24	55,80	2,82	4,59	1,32	0,84	0,15	0,66	
			Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80	
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E	Csirkebecsinált leves I*	704,91	168,64	10,70	8,57	1,21	11,69	0,04	0,57	
			Tojásfasírt I*	795,94	190,41	7,45	8,66	1,53	20,19	0,24	1,63	
			Parajfőzelék I*	830,72	198,74	9,02	9,81	1,65	18,40	0,00	0,71	
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70			





2023. 09. 21.	(00482)	Gyermek	U	Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36	
				Összesen:	5 367,41	1 278,19	49,99	57,38	13,87	136,85	3,01	6,55	
2023. 09. 22. péntek	(00482)	Gyermek (7-10 év)	T	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	213,30	51,03	2,01	3,90	0,00	1,95	0,90	0,27	
				Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85	
				Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09	
			E	Tejfölös Gombaleves suli*	487,54	116,64	2,16	7,88	1,89	9,01	0,54	1,92	
				Fokhagymás sertéscsíkok I*	1 149,70	275,05	14,14	23,77	7,34	0,82	0,00	0,63	
				Zelleres Burgonyap. I*	1 149,55	275,01	7,73	5,97	2,69	46,54	0,00	0,67	
			U	Omlós keksz	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	
				Összesen:	3 907,15	934,73	31,70	44,63	12,13	98,25	1,44	4,45	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

