



Tételes étlap 2023.09.25. - 2023.10.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 09. 25. 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		
	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	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 Babgulyás I*	1 168,94	279,65	18,68	12,94	3,09	21,77	0,00	1,19		
	Darás metélt I*	1 920,63	459,48	13,70	8,29	1,07	81,98	5,99	0,93		
	Barackíz	302,08	72,27	0,13	0,00	0,00	17,83	15,58	0,00		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	5 476,96	1 304,40	50,54	34,11	9,56	189,34	25,60	5,10		
	2023. 09. 26. kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	T Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	
Margarín, csészés 32% zsírt.		213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
Zsemle rozsos		1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
E Vajgaluska leves I*		451,39	107,99	3,89	4,27	1,31	13,35	0,02	0,17		
Pulyka pörkölt isk*		881,06	210,78	17,24	13,73	3,19	4,29	0,00	1,14		
Zöldbabfőzelék I*		906,43	216,85	7,61	9,63	2,73	24,28	0,92	0,82		
Félbarna kenyér		677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97		





2023. 09. 26		(00482)													
U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58						
	Összesen:	5 222,73	1 249,46	52,12	40,12	11,47	159,79	8,62	5,05						
2023. 09. 27. szerda	(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, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49				
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09				
	E		Karalábéleves I*	421,82	100,91	2,27	5,80	0,65	9,68	0,00	0,92				
			Joghurtos csirkemell ragu I*	608,93	145,68	23,70	4,74	2,24	1,91	0,00	1,29				
			Bulgur köret I*	1 574,27	376,62	11,10	8,65	1,06	68,55	0,01	2,00				
	U		Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44				
	Összesen:	4 955,13	1 185,44	51,10	38,80	16,75	140,79	6,35	5,41						
2023. 09. 28. 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				
			Párizsi sajtos, baromfi	300,64	71,92	3,90	5,70	2,11	1,17	0,00	0,58				
			Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70				
		E		Tárkonyos zöldség leves I*	410,36	98,17	1,90	7,67	1,63	5,20	0,61	1,85			
			Zöldborsós tokány I*	722,08	172,75	18,13	5,90	2,02	11,51	0,00	0,16				
			Tört burgonya I*	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,02				
			Uborka saláta (friss) isk	227,22	54,36	0,95	0,10	0,00	12,36	9,99	2,97				





2023. 09. 28.		(00482) Gyermek (7-10 év)											
U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00				
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
	Összesen:	3 544,29	847,91	36,37	26,18	6,42	112,17	11,42	6,42				
2023. 09. 29. 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		
			Téliszalámi	648,32	155,10	6,90	14,10	5,70	0,15	0,15	1,35		
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
				Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
		E	Frankfurti leves isk*	1 027,93	245,92	9,92	17,38	5,56	12,41	0,93	1,43		
			Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35		
			Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42		
		U	Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
			Összesen:	7 196,93	1 721,76	52,46	64,45	30,86	193,68	47,60	6,63		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

