



Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 02. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Kenőmájás	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
	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 Erőleves isk	348,44	83,36	4,13	2,39	0,35	11,49	0,02	1,17		
	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	0,79		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	U Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
Összesen:	5 482,42	1 280,92	45,00	48,35	14,34	156,97	14,98	4,81			
2023. 10. 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		
	Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,15	0,66		
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	E Tarhonyaleves I*	601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05		
	Majorannás pulyka apróhús I*	885,94	211,95	16,68	15,07	3,35	2,14	0,00	0,92		
	Lencsefőzelék I*	1 465,57	350,62	20,19	7,22	0,63	50,78	3,50	0,57		





2023. 10. 03.	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97	
		U	Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90	
			Összesen:	7 144,00	1 709,10	69,35	53,97	17,67	192,51	8,11	6,36	
2023. 10. 04. szerda	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Túrókrém kapros I*	224,16	53,63	5,08	3,06	2,01	1,38	1,37	0,24	
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18	
			Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00	
		E	Karfiollevés I*(piros)	336,62	80,53	2,60	4,11	0,44	8,10	0,00	0,51	
			Halfilé szezámmagos I*	1 358,80	325,07	25,87	14,65	2,13	22,14	0,00	1,74	
			Sárgarépás rizs isk*	1 413,23	338,09	6,20	8,66	1,01	58,30	0,00	1,15	
			Szőlő	505,55	120,95	0,90	0,45	0,00	27,15	0,00	0,01	
		U	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10	
			Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48	
	Összesen:	6 042,32	1 445,53	57,93	38,85	10,12	206,19	6,27	6,41			
2023. 10. 05. 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	
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			kenyér teljes kiörlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E	Lebbencsleves I*	536,47	128,34	3,11	4,38	0,61	18,71	0,10	0,81	





2023. 10. 05. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 év)												
E	Almás-fahéjas gombóc mir I*	710,04	169,87	2,55	9,51	1,06	18,33	0,00	1,27					
	Vaniliasodó aranyg. I*	644,99	154,30	5,48	2,41	1,30	27,59	10,69	0,21					
	U Túrós batyu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Összesen:	2 614,46	619,59	16,13	22,00	4,41	88,97	10,79	2,90					
2023. 10. 06. péntek		(00482) Gyermek (7-10 év)												
T	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00					
	Kukoricás kenyér	815,10	195,00	6,81	0,85	0,23	38,96	1,00	1,05					
E	Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85					
	Gyros fűsz. csirke hús I*	737,57	176,45	23,15	8,50	1,12	1,63	0,00	0,96					
	Burgonyapüré I*	1 269,01	303,59	8,04	6,98	3,19	51,21	0,00	0,71					
	Vegyes friss saláta sulis*	194,32	46,49	1,00	0,14	0,02	10,11	5,99	0,27					
	Kapros joghurtos öntet I*	756,25	180,92	2,52	4,20	2,70	3,76	3,54	0,45					
U	Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85					
Összesen:	6 236,39	1 491,96	57,34	37,20	11,19	189,50	29,96	5,14						

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

