



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 09. 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		
	Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78		
	Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
	E Lencseleves húsos I*	1 106,35	264,68	16,96	8,83	1,42	29,02	0,00	1,08		
	Tejbeköles I*	1 151,40	275,46	10,61	4,56	2,02	47,78	7,99	0,56		
	Kakaós porcukor suli*	401,04	95,94	0,93	1,09	0,64	20,51	19,98	0,00		
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	U Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
	Összesen:	5 777,46	1 382,17	54,05	26,93	8,73	205,92	36,05	4,68		
2023. 10. 10. kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kukoricás kenyér	815,10	195,00	6,81	0,85	0,23	38,96	1,00	1,05		
	E Húsleves hús nélküli I**	441,25	105,56	3,74	3,71	0,41	13,96	0,01	1,05		
	Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
	Paradicsomos káposzta I*	790,49	167,21	5,55	5,33	0,59	29,02	5,99	1,54		
	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		
	U Szezámragos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59		





2023. 10. 10.	00482	U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Összesen:	4 349,35	1 018,61	48,82	22,42	6,05	152,00	13,27	5,26	
2023. 10. 11. szerda	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Körözött túró	230,74	55,20	6,12	3,00	1,95	1,14	0,39	0,30	
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
			Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00	
		E	Magyaros Burgonyaleves I*	744,15	178,03	3,64	7,53	0,95	23,28	0,10	1,11	 
			Hentes tokány I*	888,88	209,37	18,39	13,00	3,75	5,28	0,03	1,51	 
			Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79	 
			Fűszeres sárgarépa saláta I*	258,03	61,73	1,41	0,88	0,11	11,68	2,30	1,54	
		U	Teljes kiörlésű sajtos csíga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44	
	Összesen:	5 824,13	1 390,05	56,23	46,11	17,62	165,58	7,36	6,46			
2023. 10. 12. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Harcapástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29	
			Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
		E	Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01	 
			Sült csirkemell I*	824,78	197,32	24,79	10,34	1,32	1,10	0,02	1,37	
			Meggymártás I*	790,68	189,16	1,17	0,72	0,00	42,71	17,98	0,02	    





2023. 10. 12.	00482	U	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64	
			Összesen:	4 617,04	1 104,56	44,93	30,63	10,04	137,79	25,03	5,27	
2023. 10. 13. péntek	(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	
			Téliszalámi	540,27	129,25	5,75	11,75	4,75	0,13	0,13	1,13	
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13	
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E	Karfiol leves I* (fehér)	338,51	80,98	1,33	6,71	0,76	3,67	0,00	1,56	
			Itáliai rántott szelet I*	1 505,22	360,10	22,33	19,46	3,98	23,47	0,00	1,51	
			Rizi-bizi mir. I*	1 416,80	338,95	9,15	6,01	0,68	61,59	0,01	0,61	
		U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
			Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
			Összesen:	6 436,95	1 534,06	56,79	64,48	17,08	174,78	13,75	6,36	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

