



Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 16. 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		
	Sajt reszelt	343,81	82,25	5,75	6,50	4,25	0,13	0,13	0,50		
	Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Sajtgombóc leves I*	595,59	142,48	5,58	7,16	1,72	13,55	0,00	1,88		
	Chilis bab I*	2 417,43	554,24	23,87	31,56	8,32	49,00	0,00	4,82		
	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	6 051,30	1 423,58	53,81	59,89	22,85	155,92	6,57	11,51		
2023. 10. 17. kedd (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 graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
	E Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29		
	Tejszínes csirkemell I*	964,97	230,85	22,60	12,27	3,84	7,23	0,02	0,49		
	Párolt rizs I*	1 448,52	346,54	6,49	7,70	0,90	62,43	0,01	0,41		





2023. 10. 17.		2023. 10. 18. szerda		2023. 10. 19. csütörtök						
(00482)		(00482)		(00482)						
Gyermek (7-10 év)		Gyermek (7-10 év)		Gyermek (7-10 év)						
U	Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36	
	Összesen:	6 087,71	1 423,53	57,98	52,83	14,75	181,16	11,76	4,92	
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	
	Kukoricás kenyér	815,10	195,00	6,81	0,85	0,23	38,96	1,00	1,05	
E	Zöldbaleves suli*	344,70	82,46	2,92	3,13	0,32	10,41	0,00	0,99	
	Gyömbéres sertéstokány I*	898,49	214,95	18,01	13,28	3,80	5,52	0,40	1,00	
	Tészta köret penne I*	8,77	2,10	0,00	0,23	0,03	0,00	0,00	0,29	
	Káposztasaláta isk	215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43	
U	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10	
	Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49	
	Összesen:	3 425,27	819,44	35,92	24,07	8,12	111,35	25,46	4,35	
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 magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12	
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
E	Vajgaluska leves I*	451,39	107,99	3,89	4,27	1,31	13,35	0,02	0,17	





2023. 10. 19. csütörtök (00482) Gyermek (7-10 év)		E	Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13	
			Tökfőzelék I*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88	
			Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97	
		U	Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50	
			Összesen:	6 072,48	1 452,76	49,51	68,60	21,62	150,97	5,78	7,96	
2023. 10. 20. péntek (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	
			Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,15	0,66	
			Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12	
			Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
		E	Gyümölcsleves I*	462,27	110,59	0,73	0,30	0,00	25,67	11,39	0,01	
			Sárgarépa-mustáros s.ragu I	803,11	192,13	17,18	12,61	2,99	2,24	0,00	1,00	
			Burgonya sós *I	862,28	206,29	5,50	0,44	0,06	44,00	0,00	0,81	
		U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	3 745,79	896,12	37,71	26,44	7,52	118,83	11,85	3,76	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

