



Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 06. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Vaj 100g háromnegyed zsíros	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	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	- 0,02	0,00	0,00	0,00		
	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
	U Krémtúrós vanillias	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04	 	
Összesen:	5 554,31	1 298,13	49,41	43,45	14,16	176,69	8,94	2,76			
2023. 11. 07. 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		
	Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78	 	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
	E Csurgatott tojás leves suli*	541,70	129,59	5,05	8,94	1,59	7,12	0,12	0,68	 	
	Rozmaringos p.aprópecsenye I*	3 106,48	743,18	16,48	74,48	10,13	0,89	0,02	1,63		





2023. 11. 07. kedd		(00482) Gyermek (7-10 év)										
E	Zöldborsófőzelék I*	1 293,65	309,49	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66			
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70			
U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01			
	Összesen:	8 090,83	1 935,61	66,91	102,39	17,43	163,38	11,48	6,44			
2023. 11. 08. szerda		(00482) Gyermek (7-10 év)										
T	Harcsapástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29			
	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75			
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04			
E	Kertészleves I*	436,56	104,44	3,43	5,06	0,55	11,01	0,00	0,86			
	Tábornok csirkéje I*	1 025,29	223,38	22,85	6,46	0,63	23,65	12,15	4,01			
	Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	1,00			
U	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00			
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	Összesen:	4 206,49	984,44	38,23	28,02	2,81	145,77	16,45	6,97			
2023. 11. 09. 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			
	Sajtos tavaszi szelet	260,83	62,40	3,00	5,10	2,04	1,23	0,30	0,57			
	Kukoricás kenyér	815,10	195,00	6,81	0,85	0,23	38,96	1,00	1,05			
E	Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93			
	Grill csirkemell I*	880,44	210,63	37,23	6,24	0,93	1,13	0,00	0,29			





2023. 11. 09.	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Meggymártás I*	790,68	189,16	1,17	0,72	0,00	42,71	17,98	0,02		
		U	Teljes kiörlésű sonkás tekerecs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
			Összesen:	5 344,85	1 278,67	59,97	36,29	13,83	137,86	22,54	3,88		
2023. 11. 10. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Körözött túró	230,74	55,20	6,12	3,00	1,95	1,14	0,39	0,30		
			Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85		
			Kápia paprika	24,57	5,88	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		
			Sváb sertés aprópecsenye I*	2 051,63	479,87	18,91	42,62	10,64	7,28	0,00	1,80		
			Tört burgonya I*	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,02		
			Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
		U	Pogácsa vajás	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
	Összesen:	5 844,39	1 387,22	44,67	67,65	19,26	134,22	15,21	7,34				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

