



Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

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. 13. 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		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
	E Frankfurti leves isk*	1 027,93	245,92	9,92	17,38	5,56	12,41	0,93	1,43	   	
	Darás metélt I*	1 920,63	459,48	13,70	8,29	1,07	81,98	5,99	0,93	 	
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	5 300,54	1 268,07	38,07	37,52	11,34	185,67	23,02	4,39		
2023. 11. 14. kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	T Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Zöldségleves I*	387,77	92,77	2,58	4,08	0,43	11,11	0,00	0,86	 	
	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. 11. 14.	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75			
		U	Teljes kiörlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50			
			Összesen:	5 830,80	1 394,94	58,57	40,58	11,64	177,87	27,48	4,56			
2023. 11. 15. szerda	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Margarin, csészés 32% zsírt. Zala felvágott	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
			Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75			
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
		E	Májgaluska leves I*	544,68	130,31	7,22	6,80	1,05	9,40	0,04	1,12			
			Édes-savanyú csmell csíkok I*	693,48	160,43	20,43	5,60	0,74	8,05	2,90	0,54			
			Párolt rizs I*	1 448,52	346,54	6,49	7,70	0,90	62,43	0,01	0,41			
		U	Szezámragos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59			
			Összesen:	4 760,70	1 127,58	51,74	34,83	8,27	144,16	9,80	4,19			
		2023. 11. 16. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Mustáros tojáskrém I*	209,68	50,16	2,80	3,87	1,01	0,57	0,00	0,43	
					Teljes kiörlésű kifli	977,28	233,80	7,84	2,29	0,91	41,92	2,90	0,79	
	Kápia paprika			24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
E	Gombaleves I*			435,49	104,18	1,77	7,26	1,55	7,78	0,41	0,84			
	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			





2023. 11. 16. csütörtök											
(00482) Gyermek (7-10 év)											
<b>E</b>	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
<b>U</b>	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:	5 381,69	1 287,49	45,39	51,38	17,29	149,56	10,58	6,35		
2023. 11. 17. péntek											
(00482) Gyermek (7-10 év)											
<b>T</b>	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		
<b>E</b>	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,59	  	
	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Rántott sertésszelet I*	1 326,86	317,43	22,08	16,09	3,65	20,71	0,00	1,11	 	
	Burgonyapüré I*	1 269,01	303,59	8,04	6,98	3,19	51,21	0,00	0,71		
	Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71		
<b>U</b>	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	Összesen:	4 698,46	1 124,04	42,95	39,33	12,00	144,03	29,53	5,22		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

