



Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

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. 11. 20. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Kenőmájás	164,27	39,30	3,48	2,52	0,81	1,17	0,21	0,49		
	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 Legényfogó leves I*	645,59	154,45	12,09	7,47	2,19	9,44	0,33	0,65		
	Tejbedara I*	1 197,61	286,51	10,85	4,00	2,04	51,58	19,98	0,33		
	Kakaós porcukor suli*	401,04	95,94	0,93	1,09	0,64	20,51	19,98	0,00		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
Összesen:	5 051,93	1 208,60	41,02	30,16	11,54	175,11	55,32	3,23			
2023. 11. 21. 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		
	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		
	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
	E Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01		
	Bácska Rizseshús I*	2 560,89	612,65	21,28	28,82	7,92	66,28	0,00	1,75		
	Céklasaláta, csemege szeletelt	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98		





2023. 11. 21	(00482)	U	Croissant(csokis)	1 444,61	345,60	8,63	7,73	2,41	53,53	14,14	0,65		
			Összesen:	6 635,08	1 587,33	51,78	57,61	17,47	200,62	21,29	6,81		
2023. 11. 22. szerda	(00482)	T	Póréhagymás túrókrém házi isk*	184,21	44,07	3,96	2,49	1,62	1,40	1,08	0,43		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Zöldbableves suli*	344,70	82,46	2,92	3,13	0,32	10,41	0,00	0,99		
			Panírozott tőkehal sajttal*I	385,92	92,33	0,00	10,21	1,16	0,00	0,00	0,00		
			Burgonyapüré I*	1 269,01	303,59	8,04	6,98	3,19	51,21	0,00	0,71		
		U	Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	Összesen:	4 736,81	1 127,33	29,75	36,39	15,02	133,75	5,08	3,80				
2023. 11. 23. csütörtök	(00482)	T	Margarin, 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 kiörlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
			Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Gyümölcsleves I*	462,27	110,59	0,73	0,30	0,00	25,67	11,39	0,01		
			Tejszínes, gyömbér cs.mell I*	1 014,07	242,60	22,69	13,51	4,14	7,24	0,02	0,98		
			Tészta köret Farfalle I*	1 416,19	338,80	13,60	6,78	1,05	55,43	0,00	1,35		





2023. 11. 23	00482	U	Krémtúrós vanillias	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04		
			Összesen:	4 411,22	1 055,32	52,92	35,19	11,40	128,77	19,73	2,99		
2023. 11. 24. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Mogyorókrém	671,58	160,67	1,95	9,30	0,00	17,10	14,40	0,00		
			Kukoricás kenyér	815,10	195,00	6,81	0,85	0,23	38,96	1,00	1,05		
		E	Húsleves I*	306,56	73,34	2,71	2,75	0,30	9,22	0,00	1,14		
			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	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	3 985,87	931,66	43,57	27,58	4,26	128,20	21,39	4,76		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

