



Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 27. 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		
	Szel.Trap.sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73		
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Sárgaborsó leves sertés I*	1 209,15	289,27	18,97	12,55	2,65	24,73	0,22	1,40		
	Túrós derelye* isk	1 993,60	476,94	17,18	7,57	0,63	82,55	0,00	1,41		
	Vaníliás tejföl I*	408,87	97,82	1,89	8,40	5,25	3,31	3,31	0,07		
	U Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99		
	Összesen:	6 940,74	1 654,59	64,28	69,71	27,99	185,67	6,66	7,42		
	2023. 11. 28. kedd (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	
Bécsi felvágott		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Zsemle hosszú		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Jégcsap retek		18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
E Tarhonyaleves I*		601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05		
Kakukkfűves apróhús (pulyka)I*		704,23	168,48	16,63	10,42	2,82	1,84	0,00	1,12		
Finomfőzelék I*		1 011,53	241,99	10,54	7,38	1,32	32,74	1,20	1,42		





2023. 11. 28.		(00482) Gyermek (7-10 év)											
E	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80				
U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66				
Összesen:		4 680,34	1 119,70	45,04	44,06	17,23	109,48	4,32	5,21				
2023. 11. 29. szerda		(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				
	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07				
	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	Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29				
	Joghurtos csirkemell ragu I*	608,93	145,68	23,70	4,74	2,24	1,91	0,00	1,29				
	Bulgur köret I*	1 574,27	376,62	11,10	8,65	1,06	68,55	0,01	2,00				
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00				
U	Kuglóf, kakaós	453,94	108,60	2,99	1,41	0,91	18,70	4,90	0,23				
Összesen:		5 209,99	1 213,56	55,70	33,04	7,94	176,76	13,51	6,13				
2023. 11. 30. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 év)											
T	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18				
	Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75				
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09				
E	Sajtgombóc leves I*	595,59	142,48	5,58	7,16	1,72	13,55	0,00	1,88				
	Zöldséges combragu I*	841,72	57,38	23,74	8,21	2,64	7,84	0,80	2,21				





2023. 11. 30. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 év)											
E	Tört burgonya I*	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,76				
	Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92				
	U Joghurt, görög 150g 8% zsírt.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Összesen:	3 160,78	612,17	43,33	20,97	7,30	93,59	1,73	7,79				
2023. 12. 01. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,12			
			Sajtos tavaszi szelet	260,83	62,40	3,00	5,10	2,04	1,23	0,30	0,57		
			Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	BrokkolikréMLEVES I*	316,10	75,62	3,65	0,35	0,04	14,36	0,04	0,81		
			Pirított zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Borsos tokány I*	906,91	216,96	17,62	13,97	3,16	4,91	0,00	1,35		
			Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,69		
			Lilakáposzta saláta *I	189,08	45,24	1,74	0,22	0,03	9,00	3,20	0,80		
		U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
			Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
		Összesen:	5 262,77	1 259,03	47,76	41,52	10,17	169,26	3,79	5,30			





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

