



Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 04. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Tonhalas krém	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,25	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	E Palócleves mir I*	845,24	202,21	9,38	11,66	3,46	14,43	0,83	1,55		
	Diószorot I*	786,03	188,05	3,34	14,34	1,34	12,53	10,99	0,00		
	Diós tészta suli*	1 459,56	349,18	12,00	7,36	1,02	58,32	0,00	0,69		
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	5 688,22	1 360,83	44,91	41,69	9,62	189,55	16,07	4,77		
2023. 12. 05. 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		
	Párizsi sajtos, baromfi	300,64	71,92	3,90	5,70	2,11	1,17	0,00	0,58		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Zellerkrémleves (friss) I*	280,30	67,06	2,75	1,96	1,07	9,34	0,58	0,71		
	Pulyka nuggets I*	888,49	212,56	10,80	18,23	0,85	0,18	0,00	2,25		
	Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49		
	Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08		





2023. 12. 05.		(00482) Gyermek (7-10 év)										
E	Kovászos uborka	38,13	9,12	0,78	0,08	0,00	1,32	0,00	2,38			
U	Teljes kiörlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50			
Összesen:		5 461,74	1 306,64	39,72	48,58	13,37	154,47	23,71	9,88			
2023. 12. 06. szerda		(00482) Gyermek (7-10 év)										
T	Túrókrém snidlinges I*	190,37	45,54	4,29	2,60	1,70	1,18	1,16	0,24	 		
	Kifli, teljes kiörlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
E	Csurgatott tojás leves suli*	541,70	129,59	5,05	8,94	1,59	7,12	0,12	0,68	 		
	Csirke mell vadász módra I*	780,67	181,29	20,99	8,47	1,07	6,31	0,00	1,30			
	Párolt rizs I*	1 448,52	346,54	6,49	7,70	0,90	62,43	0,01	0,41			
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:		4 039,30	960,87	44,26	31,91	5,33	123,93	5,29	3,22			
2023. 12. 07. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 év)										
T	Barackíz	181,25	43,36	0,08	0,00	0,00	10,70	9,35	0,00			
	Kukoricás kenyér	815,10	195,00	6,81	0,85	0,23	38,96	1,00	1,05			
E	Vajgaluska leves I*	451,39	107,99	3,89	4,27	1,31	13,35	0,02	0,17	 		
	Fokhagymás sertéscsík I*	1 149,70	275,05	14,14	23,77	7,34	0,82	0,00	0,63			
	Parajfőzelék I*	830,72	198,74	9,02	9,81	1,65	18,40	0,00	0,71	 		
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70			





2023. 12. 07.	(00482)	Gyermek	U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
				Összesen:	4 514,96	1 080,14	43,13	42,71	12,94	127,66	24,19	3,44	
2023. 12. 08. péntek	(00482)	Gyermek (7-10 év)	T	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09	
				Olasz felvágott	532,50	127,39	3,84	7,05	4,80	0,30	0,15	0,47	
				Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80	
				Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
			E	Csirkebecsinált leves I*	710,62	170,01	10,75	8,59	1,21	11,95	0,04	0,57	
				Tejberizs I*	1 616,07	386,62	12,50	5,30	2,72	71,99	19,98	0,34	
			U	Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50	
				Összesen:	4 977,46	1 190,78	38,94	43,40	16,94	142,31	21,79	4,81	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

