



Tételes étlap 2023.12.11. - 2023.12.17.

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. 11. 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		
	Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78		
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
	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	- 0,03	0,00	0,00	0,00		
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	U Briós cukor nélkül 100g	1 446,28	346,00	8,30	8,00	3,60	66,00	12,00	0,75		
	Összesen:	5 735,70	1 341,52	47,06	43,94	12,84	199,72	12,94	3,92		
2023. 12. 12. 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		
	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
	Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
	E Karfiol leves I* (fehér)	338,51	80,98	1,33	6,71	0,76	3,67	0,00	1,56		
	Gyros fűsz. csirke hús I*	737,57	176,45	23,15	8,50	1,12	1,63	0,00	0,96		





2023. 12. 12. kedd											
(00482) Gyermek (7-10 év)											
<b>E</b>	Burgonyapüré I*	1 269,01	303,59	8,04	6,98	3,19	51,21	0,00	0,71		
	Vegyes friss saláta suli*	194,32	46,49	1,00	0,14	0,02	10,11	5,99	0,27		
	Kapros joghurtos öntet I*	756,25	180,92	2,52	4,20	2,70	3,76	3,54	0,45	 	
<b>U</b>	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	Összesen:	4 682,67	1 120,25	46,12	35,93	10,11	118,93	10,56	5,09		
<b>2023. 12. 13. szerda</b>											
(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		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
<b>E</b>	Lencseleves*I	1 032,16	246,93	14,19	5,65	0,52	34,53	0,00	1,29	  	
	Stroganoff sertés ragu I*	1 034,36	247,45	15,70	15,33	3,29	11,35	0,22	1,86	    	
	Petrezselymes bulgur*I	1 551,73	371,23	10,96	8,63	1,06	67,27	0,01	1,61		
<b>U</b>	Kalács kakaós	706,42	169,00	4,15	3,80	1,75	29,50	4,90	0,35	  	
	Összesen:	5 770,02	1 374,51	55,73	40,89	8,80	194,94	5,74	6,36		





2023. 12. 14. csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 év)													
T	Körözött túró	230,74	55,20	6,12	3,00	1,95	1,14	0,39	0,30				
	kenyér teljes kiörlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49				
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09				
	E	Lebbencsleves I*	536,47	128,34	3,11	4,38	0,61	18,71	0,10	0,81			
		Csirkemell párizsiasan I*	784,35	187,64	22,40	7,53	1,17	7,35	0,00	0,69			
		Zöldborsófőzelék I*	1 293,65	309,49	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66			
	U	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75			
U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89				
Összesen:		5 617,88	1 343,99	65,39	36,20	10,94	171,37	17,56	4,68				
2023. 12. 15. péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)													
T	Vajkrém ízesített 200g 25% zsí	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18				
	Kifli, vajas	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47				
	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01				
E	Zöldségleves I*	387,77	92,77	2,58	4,08	0,43	11,11	0,00	0,86				
	Chilis bab I*	2 417,43	554,24	23,87	31,56	8,32	49,00	0,00	4,82				
	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80				
U	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61				
Összesen:		5 520,34	1 296,56	47,96	49,10	16,57	160,32	15,26	7,75				





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

