



Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 12. 18. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Kenőmájas	164,27	39,30	3,48	2,52	0,81	1,17	0,21	0,49		
	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E 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		
	Tarhonyáshús (sertés) I*	2 409,50	576,44	26,00	30,03	8,28	49,85	0,00	1,87		
	Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
	U Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
	Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56		
	Összesen:	4 563,15	1 085,79	43,50	45,31	13,12	124,28	4,10	8,28		
2023. 12. 19. kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Vajkrém natúr, 20% zsír.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Korpás zsemle	691,85	165,51	0,00	1,20	0,29	33,58	0,21	0,83		
	E Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85		
	Kakukkfűves Csirkemell I*	972,45	232,64	26,22	11,52	2,97	5,82	1,21	1,01		
	Hagymás törtburgonya isk	1 223,46	292,69	6,49	6,09	0,70	51,66	0,00	1,01		





2023. 12. 19.	(00482) Gyermekek (7-10 év)	E	Céklasaláta, csemege szeletelt	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98	
		U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01	
			Összesen:	5 122,34	1 225,43	48,92	31,09	9,35	162,25	15,97	5,87	
2023. 12. 20. szerda	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Vaj 100g háromnegyed zsíros	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
			Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85	
			Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00	
		E	Gulyásleves I*	831,65	198,96	13,86	8,42	2,03	16,37	0,00	0,69	
			Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35	
			Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42	
		U	Tejberizs	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00	
			Összesen:	5 243,87	1 254,51	39,43	36,64	16,07	163,96	35,76	2,31	
2023. 12. 21. csütörtök	(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	
			Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		E	Húsos bableves (pulyka) I*	1 561,14	373,48	22,77	11,26	2,69	44,69	0,40	1,58	
			Darás metélt I*	1 920,63	459,48	13,70	8,29	1,07	81,98	5,99	0,93	
			Barackíz	302,08	72,27	0,13	0,00	0,00	17,83	15,58	0,00	





2023. 12. 21.	(00482 )	U	Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90	
			Összesen:	6 433,99	1 539,24	53,35	39,37	14,18	204,79	25,61	4,69	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

