



Tételes étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 03. 20. hétfő (00481) Gyermekek (ovis)	E Hagymakrémleves	417,60	99,90	1,55	7,56	2,43	6,24	0,00	1,21		
	Levesgyöngy	115,02	27,52	0,42	1,91	0,23	2,14	0,00	0,05		
	Rántott trappista	1 010,37	241,72	18,01	18,27	11,61	1,04	0,00	1,58		
	Tavaszi rizsköret	806,10	192,85	4,83	3,03	0,34	36,12	0,00	0,99		
	Joghurtos tartármártás	568,32	135,96	0,84	13,65	2,28	2,20	1,00	0,08		
	U Gépsonka	78,57	18,80	2,71	0,85	0,29	0,05	0,00	0,13		
	Margarin	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,00	0,08		
	Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
	Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	Összesen:	3 569,63	853,98	33,15	47,59	17,73	71,88	1,00	4,71		
2023. 03. 21. kedd (00481) Gyermekek (ovis)	E Kukoricakrémleves	513,78	122,91	1,82	8,14	2,28	10,44	0,00	0,33		
	Tortilla chips levesbetét	45,63	10,92	0,29	0,14	0,02	2,23	0,00	0,01		
	Lecsós csirkemell	506,61	121,20	15,18	3,62	0,85	6,81	0,00	1,56		
	Tarhonya köret	912,10	218,21	8,84	4,19	0,65	36,03	0,00	1,64		
	U Halkrém	527,59	126,22	3,23	12,10	1,90	0,95	0,00	0,22		
	Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		





2023. 03. 21		(00481)		U		Lilahagyma		16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00	
				Összesen:		3 054,89	730,85	34,48	29,09	5,70	81,99	0,00	4,34			
2023. 03. 22. szerda		(00481) Gyermekek (ovis)		E		Csontleves	122,17	29,23	1,59	1,25	0,01	3,00	0,00	1,25		
						Csigatészta levesbetét (S)	204,83	49,00	2,13	0,63	0,11	8,66	0,00	0,09		
						Sült virsli	440,37	105,35	5,00	9,39	3,22	0,08	0,00	1,00		
						Zöldborsó főzelék	773,40	185,02	10,01	4,09	0,76	26,60	5,00	1,27		
						Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40		
						Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
				U		Pecsényezsír	432,46	103,46	2,55	10,08	3,72	0,51	0,00	0,51		
						Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
						Savanyú káposzta	16,63	3,98	0,22	0,04	0,00	0,68	0,00	0,18		
				Összesen:		2 835,71	678,40	28,41	26,89	7,96	79,45	5,00	5,24			
2023. 03. 23. csütörtök		(00481) Gyermekek (ovis)		E		Daragaluska leves	318,65	76,23	1,90	3,85	0,54	8,30	0,00	1,20		
						Erdélyi rakott káposzta	1 094,84	261,92	12,82	16,73	5,86	14,68	0,00	2,48		
						müzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
				U		Párizsi	106,95	25,59	1,43	2,18	0,83	0,02	0,00	0,27		
						Margarin	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,00	0,08		
						Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		





2023. 03. 23	00481	U	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			Összesen:	2 399,65	574,08	22,10	27,88	7,78	57,87	4,00	4,56	
2023. 03. 24. péntek	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Tárkonyos zöldségleves	640,88	153,32	4,11	9,33	2,77	12,86	0,00	1,44	
			Burgonyás tészta	1 145,25	273,98	8,02	4,40	0,41	50,00	0,00	1,49	
			Csemege ízesítésű uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		U	Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	
			Margarin	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,00	0,08	
			Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64	
			Retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
			Összesen:	2 623,14	627,55	19,52	18,35	4,20	94,56	0,00	4,72	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

