



Tételes étlap 2023.09.18. - 2023.09.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 09. 18. hétfő (00483) Gyermek (felsős)	T Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
	Gabonapehely, fahéjas	635,03	151,92	4,00	0,80	0,16	32,00	9,96	0,31		
	E Meggyleves	883,11	211,27	1,48	5,94	2,83	37,00	21,98	0,03		
	Bácskai rizseshús	1 798,01	430,15	21,28	11,62	2,70	59,55	0,00	2,65		
	Mongol saláta	75,28	18,01	0,52	0,08	0,01	3,74	2,00	1,19		
	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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	460,40	110,14	3,83	0,36	0,00	22,77	0,00	0,53		
	Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	Összesen:		4 352,50	1 041,27	37,88	24,74	8,16	164,66	33,94	5,32	
2023. 09. 19. kedd (00483) Gyermek (felsős)	T Gyümölcstea	172,16	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
	Sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24		
	Teljeskiőrlésű zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
	E Tojásleves	462,36	110,61	3,13	7,07	0,98	8,48	0,00	2,21		
	Penne tészta	1 203,05	287,81	8,75	5,23	7,57	51,10	0,00	1,77		
	Mézes mustáros csirkeragu	889,50	212,80	18,55	9,60	4,75	12,81	8,10	0,61		





2023. 09. 19. kedd											
(00483) Gyermekek (felsős)											
E	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
U	Halkrém	527,59	126,22	3,23	12,10	1,90	0,95	0,00	0,22		
	Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
	Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00		
	Összesen:	5 063,21	1 211,30	48,64	48,82	19,92	142,07	18,09	6,16		
2023. 09. 20. szerda											
(00483) Gyermekek (felsős)											
T	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
	Kalács	842,58	201,57	5,90	5,26	2,16	32,43	3,50	0,00		
E	Gombakrémleves	387,02	92,59	5,37	4,21	2,05	8,19	0,00	1,51		
	Húsgombóc	526,69	126,00	13,70	2,05	0,51	13,02	0,00	1,80		
	Paradicsom mártás	632,06	151,21	2,29	4,51	0,48	25,16	14,49	1,83		
	Főtt burgonyaköret	646,71	154,72	4,13	0,33	0,05	33,00	0,00	1,13		
	Levesgyöngy	115,02	27,52	0,42	1,91	0,23	2,14	0,00	0,05		
U	Csemege szalámi	98,53	23,57	1,14	2,10	0,80	0,00	0,00	0,10		
	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		
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	4 109,30	983,09	42,84	24,96	8,04	144,96	17,99	7,23		





2023. 09. 21. csütörtök													
(00483) Gyermekek (felsős)													
T	Citromos tea	175,98	42,10	0,12	0,03	0,00	10,16	9,99	0,00				
	Sajt	187,49	44,85	3,32	3,37	2,14	0,19	0,00	0,29				
	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				
	E	Lebbencs leves	405,30	96,96	2,43	2,35	0,26	16,20	0,00	1,53			
		Rakott karfiol	1 487,33	355,82	21,91	18,42	6,45	25,14	0,00	2,12			
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	U	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14			
		Margarin	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,00	0,08			
		Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58			
Paradicsom		18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
Összesen:		3 824,47	914,94	43,33	34,05	11,04	106,91	9,99	5,36				
2023. 09. 22. péntek													
(00483) Gyermekek (felsős)													
T	Ivójoghurt	520,74	124,58	4,19	4,34	2,34	16,84	9,74	0,37				
	Hot dog kifli	589,79	141,10	4,25	3,55	1,45	22,88	1,67	0,43				
E	Kelkáposztaleves	799,33	191,23	4,94	10,92	3,19	17,90	0,00	1,69				
	Piskótakocka	1 393,60	333,40	7,51	9,47	4,46	54,04	33,31	0,12				
	Csokiöntet piskótához	675,84	161,69	4,37	3,72	2,03	27,50	20,24	0,30				





2023. 09. 22. péntek (00483) Gyermekek (felsős)	E	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Kenőmájas	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,00	0,55	
		Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,00	0,53	
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,00	0,01	
		Összesen:	4 882,60	1 168,10	33,59	38,77	16,14	169,02	64,96	4,01		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

