



Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 10. 21. hétfő (00483) Gyermek (felsős)	T Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20			
	Gabona párnácska, töltött	476,28	113,94	3,00	0,60	0,50	24,00	7,47	0,23			
	E Fahéjas körtelevés	816,68	195,38	1,20	5,81	2,83	34,28	21,98	0,03			
	Tavaszi rizsköret	1 099,59	263,06	6,86	2,38	0,27	52,96	0,00	1,49			
	Rántott trappista	1 554,42	371,87	27,70	28,10	17,86	1,60	0,00	2,43			
	Joghurtos tartármártás	869,49	208,01	1,26	20,97	3,51	3,22	1,50	0,12			
	Mandulaforgács	51,02	12,21	0,55	1,04	0,08	0,14	0,00	0,00			
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	U Párizsi	106,95	25,59	1,43	2,18	0,83	0,02	0,00	0,27			
	Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11			
	Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53			
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
		Összesen:	6 001,06	1 435,67	52,26	66,54	27,78	154,44	30,95	5,42		





2024. 10. 22. kedd		(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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	460,40	110,14	3,83	0,36	0,00	22,77	0,00	0,53		
	E	Paradicsomleves	763,35	182,62	3,16	6,11	0,66	28,50	13,99	1,67	
		Páztortarhonya	2 205,98	527,75	21,72	23,56	6,69	56,28	0,00	3,82	
		Mongol saláta	56,46	13,51	0,39	0,06	0,00	2,81	1,50	0,89	
		Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
	U	Hagymás tojáskrém	188,53	45,10	1,41	4,18	0,77	0,41	0,00	0,49	
		Teljeskiőrlésű zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58	
Uborka		9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
Összesen:		5 095,35	1 218,98	43,35	45,45	10,66	156,37	25,48	8,36		
2024. 10. 24. csütörtök		(00483) Gyermekek (felsős)									
T	Gyümölcs tea	172,18	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
	Csemege szalámi	98,53	23,57	1,14	2,10	0,80	0,00	0,00	0,10		
	Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11		
	Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
E	Lencseleves	936,57	224,06	10,16	8,83	1,85	25,64	0,70	1,58		
	Pesztós tészta piros	1 513,85	362,16	11,94	9,79	1,35	57,73	0,00	0,60		





2024. 10. 24. csütörtök	(00483) Gyermek (felsős)	E	Sajtszórás	234,36	56,07	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56		
			Grissini, 60 g	568,72	136,06	3,66	3,35	0,34	22,66	0,00	0,65		
			Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
			Összesen:	4 513,70	1 079,83	39,61	36,51	10,67	147,90	10,69	4,56		
2024. 10. 25. péntek	(00483) Gyermek (felsős)	T	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Mesefit gabonás keksz	970,20	232,11	7,20	0,00	0,00	34,50	0,00	0,00		
		E	Almalé, 0,2 dl (S)	495,02	118,43	0,02	0,00	0,00	29,33	25,97	0,00		
			Hot dog kifli	2 359,14	564,38	17,00	14,20	5,80	91,50	6,66	1,72		
			Virsli, különféle	969,36	231,90	12,50	20,00	7,66	0,20	0,00	2,50		
			Ketchup	181,44	43,41	0,84	0,16	0,00	9,60	5,60	0,86		
			Mustár vödrös	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	müzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	6 032,61	1 443,22	45,80	41,49	14,68	203,08	42,23	5,68		





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

