

















Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 08. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	R Tej 2,8% 5/1	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
	Múzli, gyümölcsös	442,26	105,80	2,70	2,10	0,00	18,90	3,60	0,03		
	E Zöldségleves	333,13	79,70	2,01	3,15	0,38	10,75	0,08	0,22		
	Sertéspörkölt	1 752,14	419,17	18,34	36,13	9,89	4,62	0,00	1,18		
	Tészta köret	1 850,76	442,76	15,00	9,90	1,36	72,90	0,00	5,54		
	Káposzta saláta	158,97	38,03	1,83	0,28	0,03	6,73	0,00	2,99		
	U Citromos tea isk	341,37	81,67	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00		
	Mazsolás túrókrém	651,16	155,78	8,78	5,70	3,14	16,95	10,99	0,03		
	Kifli (vízes)	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
	Összesen:	6 570,74	1 571,94	61,22	65,48	19,33	182,04	34,65	10,98		
2024. 04. 09. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	R Tejeskávé isk	1 106,45	264,70	10,28	8,40	4,56	36,68	19,98	0,35		
	Waja margarin	74,00	17,70	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Retek	60,90	14,57	1,20	0,10	0,00	2,20	0,00	0,15		
	Barna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,00	20,92	0,00	0,80		
	Párizsi	445,62	106,61	5,95	9,10	3,44	0,10	0,00	1,14		
	E Vagdalt (Stefania) isk	1 269,42	303,69	15,90	21,32	3,89	11,54	0,22	0,87		





2024. 04. 09. kedd											
2024. 04. 10. szerda											
E	Burgonya főzelék isk	1 787,92	427,73	10,13	16,25	3,79	59,08	0,00	1,06	 	
	Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
	Tárkonyos pulykaraguleves	840,29	201,03	17,87	10,62	2,85	8,29	0,02	0,26	 	
	U Mézes tea ovi	10,25	2,45	0,04	0,01	0,00	0,51	0,49	0,00		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Padlizsánkrém	381,81	91,34	0,51	8,95	1,08	2,06	0,00	0,34	  	
	Zsemle vizes 50 gr*	644,51	154,19	5,50	0,50	0,10	31,00	0,65	0,80		
Összesen:	7 177,47	1 717,09	71,94	77,97	19,73	178,18	21,36	5,79			
R	Citromos tea isk	341,37	81,67	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Húskrém házi	412,89	98,78	7,42	7,27	0,84	0,88	0,00	0,20		
	Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	1,20		
E	Párolt rizs	1 882,38	450,33	6,55	18,88	2,18	63,09	0,02	1,00		
	Tarhonyaleves	869,98	208,13	4,74	9,05	2,03	26,31	0,00	0,43	 	
	Csirketokány	825,05	197,38	23,41	9,61	2,78	4,09	0,00	0,57	 	
U	Edámi sajt	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,00		
	Waja margarin	92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		





2024. 04. 10.		(00482) Gyermek		17 10 11		U		Rozsos kenyér*		609,00	145,69	4,80	0,54	0,12	28,80	0,78	0,96	
								Mézese tea ovi		10,25	2,45	0,04	0,01	0,00	0,51	0,49	0,00	
								Összesen:		6 051,00	1 447,61	58,87	53,94	11,54	178,34	21,27	4,37	
2024. 04. 11. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)				R		Citromos tea isk		341,37	81,67	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00	
								Graham kenyér		445,87	106,67	4,04	0,40	0,00	21,60	0,00	0,69	
								Zöldpaprika		32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
								Austria szalámi Tauris am*		424,60	101,58	3,66	9,80	3,91	0,20	0,04	0,71	
								Waja margarin		92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
						E		Daragaluska leves		606,43	145,08	4,36	5,57	1,20	19,46	0,05	0,25	
								Rakott zöldbab		1 722,43	412,06	11,20	19,88	5,49	46,17	0,00	0,36	
								Banán		394,89	94,47	1,17	0,09	0,00	21,78	0,00	0,05	
						U		Zala felv. Kedvenc ízek am.*		199,40	47,70	2,60	4,00	1,60	0,42	0,10	0,44	
								Waja margarin		92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
								Félbarna kenyér		432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80	
								Kaliforniai paprika piros		32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
								Limonádé ovi		214,18	51,24	0,04	0,06	0,00	12,22	11,99	0,00	
								Összesen:		5 032,12	1 203,86	32,04	45,46	12,32	165,31	32,16	3,30	





2024. 04. 12. péntek (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	R	Sajtkrém, natur	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24		
		Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		Kifli rozsos	1 015,87	243,03	8,52	9,51	0,00	30,56	0,00	0,63		
		Vadcseresznye tea	25,37	6,07	0,01	0,00	0,00	1,48	1,40	0,00		
	E	Karfiolleves	818,29	195,76	5,48	11,55	2,93	17,39	0,05	3,04		
		Gránátos kocka isk	2 902,99	694,50	20,74	23,95	3,06	97,68	0,00	0,82		
	U	Citromos tea isk	341,37	81,67	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00		
		Croissan, csokis	1 037,50	248,21	3,70	11,85	0,00	29,70	0,00	0,00		
		Összesen:	6 475,92	1 549,27	40,00	64,61	10,57	198,01	21,43	4,77		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

