



Tételes étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 06. 17. hétfő (00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	R Mazsola	240,27	57,48	0,48	0,00	0,00	13,00	0,00	0,02			
	Kukoricapehely (corn flakes)	692,40	165,65	1,84	3,92	1,76	30,36	0,00	0,00			
	Tej 2,8% 5/1	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23			
	E Karfiolleves	330,80	79,14	2,21	3,25	0,36	10,17	0,00	0,22			
	Lecsós marhaszelet	1 743,75	417,17	17,68	26,41	4,77	19,07	2,00	3,42			
	Sült burgonya	938,76	224,58	3,75	9,58	1,09	30,00	0,00	1,98			
	U Padlizsánkrém	204,58	48,94	0,44	4,29	0,48	2,06	0,00	0,33			
	Citromos tea ovi	122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00			
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
	Puffasztott rizsszelet gluténm	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00			
	Összesen:		5 242,61	1 254,21	36,38	53,81	11,52	144,98	8,99	6,21		







2024. 06. 18.

kedd

(00613)

Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me

R	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Citromos tea ovi	122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00			
	Sonkaszalámi krém házi TM.	211,78	50,66	0,85	5,33	0,12	0,01	0,00	0,13			
	Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	210,06	50,25	2,10	0,00	0,00	8,70	0,00	0,12			
	E	Barackleves	745,71	178,40	1,83	4,32	2,05	32,41	19,98	0,51		
		Csirke ragu	522,13	124,91	19,87	4,53	0,62	1,02	0,00	0,64		
		Párolt rizs	1 097,22	262,49	4,15	9,51	1,10	39,84	0,02	0,50		
		Vegyes vágott savanyúság	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53		
	U	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		
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		Limonádé ovi	214,18	51,24	0,04	0,06	0,00	12,22	11,99	0,00		
		Puffasztott rizsszelet gluténm	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00		
	Összesen:		4 188,89	1 002,12	36,82	37,05	7,82	127,36	39,02	3,15		





2024. 06. 19.

szerda

(00613)

Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me

R	Rizsital (Rizstej)	390,00	93,30	0,56	1,94	0,00	18,34	0,00	0,20			
	Waja margarin	92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00			
	Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	210,06	50,25	2,10	0,00	0,00	8,70	0,00	0,12			
	E	Eresztett tészta leves ovi	231,05	55,27	2,51	2,01	0,03	6,99	0,00	0,19		
		Lucskos káposztafőzelék LÉ, TM	2 100,16	502,43	19,86	36,44	12,18	22,34	0,30	0,77		
		Cseresznye	162,11	38,78	0,48	0,18	0,00	8,40	0,00	0,01		
		Pulykasült ovi	710,65	170,01	14,38	12,23	2,83	0,40	0,00	3,06		
	U	Waja margarin	74,00	17,70	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
Kedvenc Izek Olasz felv. am.*		490,00	117,23	6,00	10,00	3,75	1,05	0,05	1,10			
Citromos tea ovi		122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00			
Puffasztott rizsszelet gluténm		429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00			
Összesen:		5 277,98	1 262,66	49,25	68,02	18,79	109,48	19,80	5,51			





2024. 06. 20.
csütörtök

(00613)
Gyermek (7-10, 11-14év) Glutén me

R	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	Csirkemájkrém házi	259,56	62,10	5,46	4,01	0,39	1,11	0,00	0,05		
	Citromos tea ovi	122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00		
	Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	210,06	50,25	2,10	0,00	0,00	8,70	0,00	0,12		
E	Milánói makaróni	1 812,25	433,55	16,61	12,05	2,94	64,11	1,01	0,86		
	Frankfurti leves	485,56	116,16	5,22	7,77	1,85	6,17	0,00	2,31		
	Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
U	Zöldhagyma csomós	270,00	64,59	3,66	0,38	0,06	14,68	0,00	0,08		
	Ásványvíz I-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14		
	Waja margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Puffasztott rizsszelet gluténm	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00		
Összesen:		3 880,77	928,40	36,47	30,17	5,24	127,77	8,00	3,58		





2024. 06. 21.

péntek

(00613)

Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me

R	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	Zöldfűszeres margarinkrém	185,55	44,39	0,01	5,00	0,00	0,02	0,00	0,00		
	Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	210,06	50,25	2,10	0,00	0,00	8,70	0,00	0,12		
	Tej 2,8% 5/1	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
E	Kukorica darás tészta lekvárra	2 215,58	530,04	6,23	2,53	0,24	119,04	37,68	0,23		
	Hamis gulyásleves	963,51	230,51	4,89	7,02	0,79	35,97	0,00	4,05		
U	Citromos tea ovi	122,43	29,29	0,08	0,02	0,00	7,12	6,99	0,00		
	Hummus	488,79	116,94	3,99	6,71	1,27	10,22	0,04	0,18		
	Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	Puffasztott rizsszelet gluténm	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00		
Összesen:		5 163,15	1 235,20	27,56	27,67	5,34	214,25	44,71	4,82		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

