



Tételes étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 06. 17. hétfő (00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	<b>R</b> Rizsital (Rizstej)	390,00	93,30	0,56	1,94	0,00	18,34	0,00	0,20		
	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		
	<b>E</b> Lecsós marhaszelet	1 420,85	339,92	15,21	21,20	3,81	15,12	1,50	2,34		
	Sült burgonya	938,76	224,58	3,75	9,58	1,09	30,00	0,00	1,98		
	Karfiolleves tejfeh.mentes ovi	415,29	99,35	3,48	4,75	1,65	10,37	0,23	0,26		
	<b>U</b> 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		
	Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80		
	Összesen:	4 893,63	1 170,72	30,16	46,18	8,93	148,89	8,72	5,94		








2024. 06. 18.

kedd

(00612)

Gyermek (7-10, 11-14év) Tej mente

R	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Kifli (vízes)	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76			
	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			
	E	Barackleves	599,81	143,50	1,36	0,38	0,03	33,05	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		
		Zsemle vizes 50 gr*	644,51	154,19	5,50	0,50	0,10	31,00	0,65	0,80		
		Limonádé ovi	214,18	51,24	0,04	0,06	0,00	12,22	11,99	0,00		
	Összesen:		4 585,39	1 096,99	42,72	35,55	7,39	149,75	39,67	4,59		





2024. 06. 19.

szerda

(00612)

Gyermek (7-10, 11-14év) Tej mente

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		
	Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	1,20		
E	Lucskos káposztafőzelék ovi	777,71	186,06	4,21	7,96	0,89	23,72	0,00	0,25		
	Eresztett tészta leves ovi	231,05	55,27	2,51	2,01	0,03	6,99	0,00	0,19		
	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		
	Kifli (vízes)	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
	Kedvenc lzek 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		
Összesen:		4 502,07	1 077,05	40,35	42,08	9,17	132,99	19,50	6,83		





2024. 06. 20.  
csütörtök

(00612)  
Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente

R	Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80		
	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		
E	Milánói makarón	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		
	Zsemle vizes 50 gr*	644,51	154,19	5,50	0,50	0,10	31,00	0,65	0,80		
	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		
Összesen:		4 318,65	1 033,16	41,09	30,41	5,46	149,99	8,65	5,06		





2024. 06. 21.

péntek

(00612)

Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente

R	Kifli (vízes)	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
	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		
	Rizsital (Rizstej)	390,00	93,30	0,56	1,94	0,00	18,34	0,00	0,20		
	E	Hamis gulyásleves	963,51	230,51	4,89	7,02	0,79	35,97	0,00	4,05	
		Kukorica darás tészta lekvárra	2 977,94	712,43	8,09	3,24	0,31	160,71	56,13	0,26	
	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	
		Zsemle vizes 50 gr*	644,51	154,19	5,50	0,50	0,10	31,00	0,65	0,80	
Összesen:		6 353,91	1 520,09	29,55	27,16	3,96	285,41	63,81	6,26		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
diétetikus

