



Tételes étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2024. 06. 17. 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 | | |
| | Mézes gabonapehely | 635,04 | 151,92 | 3,60 | 0,80 | 7,01 | 32,40 | 10,36 | 0,32 | | |
| | E Karfiolkrémleves mir. isk | 869,34 | 207,97 | 5,90 | 14,46 | 3,62 | 13,46 | 0,05 | 3,08 | | |
| | Lecsós marhaszelet | 1 742,70 | 416,91 | 18,07 | 26,20 | 4,73 | 19,09 | 2,00 | 3,41 | | |
| | Sült burgonya | 1 330,70 | 318,35 | 6,25 | 9,78 | 1,12 | 50,00 | 0,00 | 2,98 | | |
| | U 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 | | |
| | Félbarna kenyér | 432,43 | 103,45 | 3,92 | 0,40 | 0,12 | 20,92 | 0,00 | 0,80 | | |
| | Padlizsánkrém | 381,81 | 91,34 | 0,51 | 8,95 | 1,08 | 2,06 | 0,00 | 0,34 | | |
| | Összesen: | 6 274,01 | 1 500,94 | 45,54 | 66,29 | 20,74 | 170,27 | 32,39 | 11,17 | | |
| 2024. 06. 18. kedd (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 | | |
| | Zöldpaprika | 32,76 | 7,84 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Kockasajt 8 db-os | 251,83 | 60,25 | 3,34 | 5,00 | 2,97 | 0,40 | 0,00 | 0,56 | | |
| | Kifli (vízes) | 536,95 | 128,46 | 5,67 | 2,60 | 1,49 | 20,45 | 0,00 | 0,76 | | |
| | E Barackleves | 772,14 | 184,72 | 1,28 | 4,14 | 2,03 | 34,93 | 19,98 | 0,50 | | |
| | Párolt rizs | 1 882,38 | 450,33 | 6,55 | 18,88 | 2,18 | 63,09 | 0,02 | 1,00 | | |





| 2024. 06. 18. kedd | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 2024. 06. 19. szerda | | | | | | | | | | | |
| Gyermek (7-10 , 11-14év) (00482) | E | Csirke ragu | 429,90 | 102,85 | 14,93 | 4,33 | 0,57 | 0,92 | 0,00 | 0,61 | |
| | | 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: | 5 709,64 | 1 365,96 | 42,60 | 48,15 | 13,27 | 188,19 | 52,66 | 5,48 | |
| Gyermek (7-10 , 11-14év) (00482) | R | Tej 2,8% 5/1 | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 5,60 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,23 | |
| | | Vaj 80% | 531,22 | 127,09 | 0,06 | 14,00 | 6,77 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Kalács kakaós 500g | 421,29 | 100,79 | 2,95 | 2,63 | 1,08 | 16,21 | 1,75 | 0,00 | |
| | E | Lucskos káposztafőzelék isk | 1 073,46 | 256,81 | 6,94 | 12,23 | 2,37 | 28,97 | 0,02 | 0,07 | |
| | | Eresztett tészta leves ovi | 280,13 | 67,02 | 3,72 | 2,75 | 0,23 | 7,05 | 0,00 | 0,20 | |
| | | 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 | Citromos tea isk | 341,37 | 81,67 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 20,14 | 19,98 | 0,00 | |
| | | 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 | |





| 2024. 06. 19. | | (00482) Gyermek (7-10, 11-14) | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|--|--|
| U | Kifli (vízes) | 536,95 | 128,46 | 5,67 | 2,60 | 1,49 | 20,45 | 0,00 | 0,76 | | | | |
| | Kedvenc Izek Olasz felv. am.* | 490,00 | 117,23 | 6,00 | 10,00 | 3,75 | 1,05 | 0,05 | 1,10 | | | | |
| | Összesen: | 5 149,54 | 1 231,96 | 47,57 | 64,28 | 21,56 | 114,21 | 21,80 | 5,49 | | | | |
| R | Citromos tea isk | 341,37 | 81,67 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 20,14 | 19,98 | 0,00 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | E | Frankfurti leves | 1 004,29 | 240,26 | 8,82 | 17,06 | 5,14 | 12,66 | 0,05 | 3,85 | | | |
| | | Milánói makaróni | 3 441,61 | 823,35 | 33,91 | 38,53 | 12,20 | 84,56 | 1,47 | 3,07 | | | |
| | | Alma | 87,25 | 20,87 | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | U | Körözött túró házi isk | 543,97 | 130,14 | 8,64 | 9,05 | 3,86 | 3,36 | 0,00 | 0,07 | | | |
| | | 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 l-es | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | | | | |
| Összesen: | | 7 044,65 | 1 685,32 | 70,64 | 70,23 | 21,87 | 193,31 | 22,15 | 8,88 | | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-----------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--------------|--|
| 2024. 06. 21. péntek (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év) | R | Tejeskávés isk | 1 106,45 | 264,70 | 10,28 | 8,40 | 4,56 | 36,68 | 19,98 | 0,35 | | |
| | | 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 | | |
| | | Vajkrém 100g, natur | 31,75 | 7,60 | 0,05 | 0,80 | 0,39 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E | Hamisgulyás isk | 1 350,97 | 323,20 | 6,69 | 17,68 | 4,01 | 33,76 | 0,06 | 0,47 | | |
| | | Darásmetélt ízzel isk | 3 300,26 | 789,54 | 20,08 | 15,27 | 4,61 | 141,95 | 46,14 | 1,69 | | |
| | U | Citromos tea isk | 341,37 | 81,67 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 20,14 | 19,98 | 0,00 | | |
| | | Pizzás csiga | 512,00 | 122,49 | 3,50 | 3,30 | 0,00 | 18,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | | 7 199,41 | 1 722,36 | 46,76 | 48,11 | 15,06 | 272,50 | 86,16 | 3,28 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

