



Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

	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. 29. hétfő	(00483) Gyermek (felsős)	T	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20			
			Gabonapehely, fahéjas	476,27	113,94	3,00	0,60	0,12	24,00	7,47	0,23			
		E	Paradicsomleves	763,35	182,62	3,16	6,11	0,66	28,50	13,99	1,67			
			Bácskai rizseshús	1 798,01	430,15	21,28	11,62	2,70	59,55	0,00	2,65			
			Mongol saláta	75,28	18,01	0,52	0,08	0,01	3,74	2,00	1,19			
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
		U	Kenőmájas	197,88	47,34	2,39	4,16	1,90	0,05	0,00	0,41	0,41		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53	0,53		
			Újhagyma	8,27	1,98	0,06	0,01	0,00	0,42	0,00	0,00			
			Összesen:	4 252,98	1 017,47	40,46	26,04	6,75	153,67	23,46	6,89			
2024. 04. 30. kedd	(00483) Gyermek (felsős)	T	Gyümölcstea	172,18	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00			
			Sajt	187,49	44,85	3,32	3,37	2,14	0,19	0,00	0,29			
			Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64			
		E	Olaszos spagetti szósz	635,63	152,07	13,37	4,11	0,63	15,19	7,99	1,39			
			Teljes őrlésű spagetti	1 585,37	379,28	12,50	3,94	0,38	73,00	0,00	1,08			
			Sajtszórás	234,36	56,07	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36			





2024. 04. 30. kedd	(00483) Gyermek (felsős)	E	müzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
			Eper	80,96	19,37	0,45	0,20	0,00	3,60	0,00	0,01		
		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		
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	4 416,92	1 056,70	45,47	24,07	6,60	162,76	21,98	4,84				
2024. 05. 02. csütörtök	(00483) Gyermek (felsős)	T	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Kalács	842,58	201,57	5,90	5,26	2,16	32,43	3,50	0,00		
		E	Párolt rizs	623,34	149,13	3,02	2,21	0,26	29,12	0,00	0,98		
			Chilis bab N	1 366,09	326,82	16,21	17,36	4,88	26,04	1,40	0,95		
			Tortilla chips chilis babhoz	273,75	65,49	1,71	0,85	0,14	13,39	0,00	0,03		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Almalé, 0,2 dl (S)	495,02	118,43	0,02	0,00	0,00	29,33	25,97	0,00		
		U	Vajkrém	238,14	56,97	0,38	6,00	2,90	0,30	0,00	0,00		
			Félbarna kenyér	486,49	116,38	4,41	0,45	0,00	23,54	0,00	0,90		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	4 784,94	1 144,73	37,35	34,80	11,56	169,44	30,87	3,08		





2024. 05. 03. péntek (00483) Gyermek (felsős)	T	Puding(vaniliás,csokis)	116,80	27,94	0,80	0,98	0,00	3,92	0,00	0,00		
	E	Paprikás burgonya	1 646,20	393,83	14,11	19,97	5,89	38,27	0,00	3,16		
		Almalé, 0,2 dl (S)	495,02	118,43	0,02	0,00	0,00	29,33	25,97	0,00		
		Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40		
		Csemege ízesítésű uborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Keksz, gabona keksz	328,30	78,54	2,49	0,53	0,08	15,87	2,50	0,01		
		Összesen:	2 965,21	709,39	19,96	22,11	5,97	105,63	28,47	4,30		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

