



Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 06. hétfő (00483) Gyermekek (felsős)	T	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
		Gabonagolyó	476,28	113,94	3,00	0,60	0,50	24,00	7,47	0,23		
	E	Zellerkrémleves	339,35	81,18	2,35	4,04	1,92	8,43	0,00	1,60		
		Sajttal töltött hal	757,90	181,32	10,23	6,05	0,00	20,02	0,00	0,00		
		Tavaszi rizsköret	1 099,59	263,06	6,86	2,38	0,27	52,96	0,00	1,49		
		Joghurtos tartármártás	869,49	208,01	1,26	20,97	3,51	3,22	1,50	0,12		
		Kölesgolyó	74,05	17,72	0,65	0,17	0,03	4,00	0,00	0,00		
	U	Keksz, gabona keksz	328,30	78,54	2,49	0,53	0,08	15,87	2,50	0,01		
	Összesen:	4 249,25	1 016,57	31,94	36,99	7,53	136,45	11,47	3,65			
2024. 05. 07. kedd (00483) Gyermekek (felsős)	T	Gyümölcstea	172,18	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
		Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56		
		Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
	E	Tojásleves	462,36	110,61	3,13	7,07	0,98	8,48	0,00	2,21		
		Röszti tallér	538,61	128,85	1,98	4,72	0,79	19,46	0,00	0,05		
		Zöldborsó főzelék	900,12	215,34	10,72	5,82	1,10	29,56	5,99	1,89		
		Rozskenyér	215,21	51,49	2,02	0,36	0,06	9,98	0,00	0,23		





2024. 05. 07. kedd											
(00483) Gyermek (felsős)											
E	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
U	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	Teljes kiórlésű kenyér	460,40	110,14	3,83	0,36	0,00	22,77	0,00	0,53		
	Eper	80,96	19,37	0,45	0,20	0,00	3,60	0,00	0,01		
	Összesen:	4 314,86	1 032,26	34,78	29,83	5,90	153,55	28,44	6,06		
2024. 05. 08. szerda											
(00483) Gyermek (felsős)											
T	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21		
	Briós	842,24	201,49	5,31	4,73	1,95	34,18	8,14	0,47		
E	Csontleves	170,58	40,81	2,24	1,58	0,01	4,49	0,00	1,87		
	Vadas csirketokány	738,76	176,74	18,34	5,59	2,44	12,92	5,99	0,56		
	Penne tészta	1 203,05	287,81	8,75	5,23	7,57	51,10	0,00	1,77		
	Csigatészta levesbetét (S)	204,83	49,00	2,13	0,63	0,11	8,66	0,00	0,09		
	müzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
U	Diákcsemege	92,44	22,12	0,88	2,05	0,79	0,02	0,00	0,00		
	Margarin	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,00	0,08		
	Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	Összesen:	4 606,95	1 102,15	49,28	27,61	14,89	162,85	26,12	5,58		











2024. 05. 09. csütörtök												
(00483) Gyermek (felsős)												
T	Ivójoghurt	520,74	124,58	4,19	4,34	2,34	16,84	9,74	0,37			
	Puffancs, mini magvas	424,81	101,63	3,06	2,56	1,04	16,48	1,20	0,31			
	E	Rakott burgonya	2 425,72	580,31	22,08	35,55	13,31	41,59	0,00	1,96		
		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		
	Almalé, 0,2 dl (S)	495,02	118,43	0,02	0,00	0,00	29,33	25,97	0,00			
	U	Kenőmájás	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55		
		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:		4 841,82	1 158,34	38,35	49,37	19,22	137,38	36,91	4,50			
2024. 05. 10. péntek												
(00483) Gyermek (felsős)												
T	Citromos tea	175,98	42,10	0,12	0,03	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Vajkrém	238,14	56,97	0,38	6,00	2,90	0,30	0,00	0,00			
	Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53			
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
E	Gulyásleves	953,28	228,06	14,05	10,51	2,25	18,73	0,00	1,98			
	Tejberizs	1 849,93	442,57	12,29	12,06	5,15	70,56	20,78	0,66			
	Kakaó szórás	332,70	79,59	0,15	0,17	0,10	19,26	19,18	0,00			





2024. 05. 10. péntek	(00483) Gyermek (félév)	E	Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40	  	
			Eper	80,96	19,37	0,45	0,20	0,00	3,60	0,00	0,01		
		U	Molnárka	391,54	93,67	2,79	2,49	1,03	14,89	1,20	0,31	  	
			Összesen:	4 732,80	1 132,25	36,94	32,49	11,57	170,76	51,15	3,90		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

