



### Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.

|                                                     | Diéta |   | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-----------------------------------------------------|-------|---|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 12/4/2023<br>hétfő<br>(00483)<br>Gyermek (11-14 év) |       | T | Körözött túró házi     | 334.76       | 80.09          | 8.32        | 4.13     | 2.30           | 2.31           | 0.00      | 0.03   |            |          |
|                                                     |       |   | Vöröshagyma            | 49.63        | 11.87          | 0.36        | 0.03     | 0.00           | 2.49           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                                                     |       |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 692.54       | 165.68         | 6.48        | 0.85     | 0.05           | 32.82          | 0.00      | 0.68   |            |          |
|                                                     |       | E | Csurgatott tojás leves | 672.04       | 160.77         | 4.34        | 8.89     | 1.26           | 15.66          | 0.00      | 0.04   |            |          |
|                                                     |       |   | Zöldborsós sertésragu  | 1 230.03     | 294.27         | 22.70       | 15.76    | 4.35           | 15.04          | 0.29      | 0.36   |            |          |
|                                                     |       |   | Burgonyakrokkett       | 970.32       | 232.13         | 5.80        | 2.00     | 0.40           | 49.60          | 4.80      | 0.12   |            |          |
|                                                     |       | U | Kifli, kakaós          | 616.67       | 147.53         | 5.08        | 0.38     | 0.14           | 30.78          | 0.00      | 0.15   |            |          |
|                                                     |       |   | Tej poharas 2,8% 0,2l  | 405.72       | 97.06          | 6.80        | 3.00     | 1.63           | 10.60          | 0.00      | 0.27   |            |          |
|                                                     |       |   | Összesen:              | 4 971.71     | 1 189.40       | 59.88       | 35.04    | 10.13          | 159.30         | 5.09      | 1.66   |            |          |





|                                                      |   |                              |          |          |       |       |       |        |      |      |  |  |
|------------------------------------------------------|---|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 12/5/2023<br>kedd<br>(00483)<br>Gyermekek (11-14 év) | T | Csirkemell sonka             | 115.29   | 27.58    | 6.18  | 0.25  | 0.06  | 0.13   | 0.00 | 0.07 |  |  |
|                                                      |   | Margarin                     | 93.00    | 22.25    | 0.01  | 2.45  | 0.67  | 0.01   | 0.00 | 0.13 |  |  |
|                                                      |   | Zöldpaprika                  | 24.57    | 5.88     | 0.36  | 0.09  | 0.00  | 0.90   | 0.00 | 0.00 |  |  |
|                                                      |   | Teljes kiőrlésű kenyér       | 692.54   | 165.68   | 6.48  | 0.85  | 0.05  | 32.82  | 0.00 | 0.68 |  |  |
|                                                      | E | Májgaluska leves             | 709.35   | 169.70   | 13.58 | 4.99  | 1.77  | 17.47  | 0.05 | 0.53 |  |  |
|                                                      |   | Túrógombóc epres töltelékkel | 1 850.13 | 442.62   | 9.04  | 8.74  | 0.97  | 79.57  | 0.00 | 0.35 |  |  |
|                                                      |   | Mandarin                     | 293.97   | 70.33    | 1.05  | 0.45  | 0.00  | 14.70  | 0.00 | 0.00 |  |  |
|                                                      | U | Trappista sajt               | 777.21   | 185.94   | 13.85 | 14.05 | 8.93  | 0.80   | 0.00 | 0.21 |  |  |
|                                                      |   | Sárgarépa                    | 50.44    | 12.07    | 0.36  | 0.06  | 0.01  | 2.43   | 0.00 | 0.09 |  |  |
|                                                      |   | Fehér kenyér                 | 767.93   | 183.72   | 7.00  | 0.56  | 0.21  | 37.45  | 0.00 | 0.08 |  |  |
|                                                      |   | Margarin                     | 93.00    | 22.25    | 0.01  | 2.45  | 0.67  | 0.01   | 0.00 | 0.13 |  |  |
|                                                      |   | Összesen:                    | 5 467.43 | 1 308.02 | 57.92 | 34.94 | 13.34 | 186.29 | 0.05 | 2.27 |  |  |





|           |                                           |   |                        |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-----------|-------------------------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 12/6/2023 | szerda<br>(00483)<br>Gyermekek (11-14 év) | T | Halkrém                | 289.82   | 69.33    | 4.07  | 5.29  | 1.47 | 1.25   | 0.00  | 0.07 |    |  |
|           |                                           |   | Jégcsap retek          | 17.70    | 4.23     | 0.33  | 0.03  | 0.01 | 0.79   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|           |                                           |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 692.54   | 165.68   | 6.48  | 0.85  | 0.05 | 32.82  | 0.00  | 0.68 |                                                                                                                                                                          |  |
|           |                                           | E | Csontleves             | 459.64   | 109.96   | 5.05  | 2.69  | 0.39 | 16.49  | 0.00  | 0.53 |    |  |
|           |                                           |   | Sertés sült            | 690.77   | 165.26   | 21.26 | 8.11  | 2.89 | 1.60   | 0.00  | 0.41 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|           |                                           |   | Paradicsomos káposzta  | 1 532.66 | 366.67   | 8.71  | 10.34 | 1.26 | 58.75  | 19.98 | 0.51 |                                                                                                                                                                          |  |
|           |                                           |   | Fehér kenyér           | 767.93   | 183.72   | 7.00  | 0.56  | 0.21 | 37.45  | 0.00  | 0.08 |                                                                                                                                                                          |  |
|           |                                           | U | Fonott kalács          | 1 179.61 | 282.20   | 8.25  | 7.36  | 3.03 | 45.40  | 4.90  | 0.73 |    |  |
|           |                                           |   | Összesen:              | 5 630.67 | 1 347.05 | 61.15 | 35.23 | 9.31 | 194.55 | 24.88 | 3.02 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |





|                                                           |   |                           |          |          |       |       |      |        |      |      |  |  |
|-----------------------------------------------------------|---|---------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 12/7/2023<br>csütörtök<br>(00483)<br>Gyermekek (11-14 év) | T | Tojáskrém                 | 673.44   | 161.10   | 11.49 | 12.06 | 4.08 | 1.43   | 0.00 | 0.32 |  |  |
|                                                           |   | Póréhagyma                | 46.24    | 11.06    | 0.66  | 0.09  | 0.00 | 1.89   | 0.00 | 0.00 |  |  |
|                                                           |   | Teljes kiőrlésű kenyér    | 692.54   | 165.68   | 6.48  | 0.85  | 0.05 | 32.82  | 0.00 | 0.68 |  |  |
|                                                           | E | Tárkonyos csirkeraguleves | 634.57   | 151.81   | 17.30 | 4.03  | 1.74 | 11.28  | 0.46 | 0.31 |  |  |
|                                                           |   | Burgonyás tészta          | 2 405.93 | 575.58   | 17.74 | 9.76  | 1.29 | 102.71 | 0.00 | 0.82 |  |  |
|                                                           |   | Csemege uborka            | 57.54    | 13.77    | 0.60  | 0.10  | 0.00 | 2.60   | 0.00 | 0.50 |  |  |
|                                                           | U | Pick tavaszi felvágott    | 222.81   | 53.30    | 2.98  | 4.55  | 1.72 | 0.05   | 0.00 | 0.57 |  |  |
|                                                           |   | Margarin                  | 93.00    | 22.25    | 0.01  | 2.45  | 0.67 | 0.01   | 0.00 | 0.13 |  |  |
|                                                           |   | Zöldpaprika               | 24.57    | 5.88     | 0.36  | 0.09  | 0.00 | 0.90   | 0.00 | 0.00 |  |  |
|                                                           |   | Fehér kenyér              | 767.93   | 183.72   | 7.00  | 0.56  | 0.21 | 37.45  | 0.00 | 0.08 |  |  |
|                                                           |   | Összesen:                 | 5 618.57 | 1 344.15 | 64.62 | 34.54 | 9.76 | 191.14 | 0.46 | 3.41 |  |  |





|                                                      |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|------------------------------------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 12/8/2023<br>péntek<br>(00483)<br>Gyermek (11-14 év) | T | Libamájás              | 579.90   | 138.73   | 3.42  | 13.15 | 4.31  | 1.40   | 0.00  | 0.40 |     |  |
|                                                      |   | Kígyóuborka            | 14.74    | 3.53     | 0.30  | 0.03  | 0.00  | 0.51   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                      |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 692.54   | 165.68   | 6.48  | 0.85  | 0.05  | 32.82  | 0.00  | 0.68 |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                                      | E | Tarhonyaleves          | 805.06   | 192.60   | 4.31  | 8.17  | 1.73  | 24.88  | 0.00  | 0.45 |                                                                                                                                                                           |  |
|                                                      |   | Rakott karfiol         | 2 035.16 | 486.88   | 23.65 | 18.36 | 5.53  | 56.06  | 0.00  | 0.35 |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                                      |   | Túró Rudi              | 499.66   | 119.54   | 2.98  | 6.12  | 3.25  | 12.98  | 11.92 | 0.02 |                                                                                                                                                                           |  |
|                                                      | U | Pogácsa, sajtos        | 1 258.85 | 301.16   | 4.06  | 21.61 | 5.91  | 22.25  | 0.00  | 0.50 |     |  |
|                                                      |   | Összesen:              | 5 885.91 | 1 408.12 | 45.20 | 68.29 | 20.78 | 150.90 | 11.92 | 2.41 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                                                      |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

