



Tételes étlap 2023.01.16. - 2023.01.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023.01.16. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Sertésmájkrém 65 g	12,80	3,06	0,18	0,19	0,07	0,08	0,00	0,02		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	E Paprikás Legényfogó leves I*	647,91	155,00	12,12	7,47	2,18	9,51	0,33	0,65		
	Gombóc különféle mirisk*	359,21	85,93	2,55	0,23	0,00	18,33	0,00	0,49		
	Vaniliasodó aranyg. I*	705,56	168,79	6,50	2,86	1,55	29,18	10,69	0,42		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Teljes kiőrlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
Összesen:	4 874,24	1 166,07	39,52	25,19	12,72	155,89	15,14	3,67			
2023.01.17. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Tárkonyos zöldség leves I*	410,36	98,17	1,90	7,67	1,63	5,20	0,61	1,85		
	Majorannás apróhús I*	885,57	211,86	16,67	15,06	3,35	2,14	0,00	1,78		
	Lencsefőzelék I*	1 465,57	350,62	20,19	7,22	0,63	50,78	3,50	0,57		





2023. 01. 17.	(00482) Gyermek 17-10-11	E	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75	
		U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58	
			Összesen:	5 251,16	1 256,26	58,13	40,01	9,26	156,76	11,47	7,26	
2023. 01. 18. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42	
			Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00	
		E	Kertészleves I*	436,56	104,44	3,43	5,06	0,55	11,01	0,00	0,86	
			Tarhonyáshús I*	2 609,59	624,30	28,06	30,63	8,39	58,33	0,00	1,09	
			Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71	
		U	Almás linzer	1 040,82	249,00	3,40	7,33	3,42	39,65	18,91	0,23	
	Összesen:	4 581,42	1 096,03	39,84	47,83	13,40	121,80	18,91	3,31			
2023. 01. 19. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
			Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88	
		E	Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29	
			Halfilé szezámmagos I*	1 308,66	231,05	21,65	14,93	2,14	22,66	0,00	1,87	
			Petrezselymes burgonya I*	1 117,05	267,24	5,84	6,04	0,69	46,20	0,00	1,21	
			Tartármártás suli*	1 674,35	400,56	1,72	42,19	7,79	2,84	2,32	0,31	
		U	Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29	
	Összesen:	7 451,67	1 667,81	49,27	80,53	16,10	202,09	36,30	6,85			





2023. 01. 20. péntek (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60		
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Sajtkrém I*	240,71	57,59	2,77	4,81	2,35	0,16	0,00	0,29		
	E	Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93		
		Édes-savanyú csmell csíkok I*	693,48	160,43	20,43	5,60	0,74	8,05	2,90	0,54		
		Párolt Barna rizs I*	1 533,68	366,91	6,01	11,11	1,57	60,35	0,02	0,81		
	U	Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
		Összesen:	4 791,12	1 136,81	47,84	33,76	8,88	152,02	6,91	4,57		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

