



Tételes étlap 2023.02.13. - 2023.02.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 02. 13. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	T Sertésmájkrém 65 g	12,80	3,06	0,18	0,19	0,07	0,08	0,00	0,02		
	Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Sárgaborsó leves I*	1 067,22	255,32	15,39	9,18	1,70	27,49	0,02	1,58		
	Darás metélt I*	1 819,93	435,39	13,70	8,29	1,07	75,98	0,00	0,93		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
Összesen:	5 272,35	1 261,33	46,86	24,69	6,39	201,04	16,55	4,70			
2023. 02. 14. kedd (00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	T Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Torrero szalámi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93		
	Kakukkfűves Csirkemell I*	972,45	232,64	26,22	11,52	2,97	5,82	1,21	1,01		
	Zöldborsófőzelék I*	1 293,65	309,49	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66		





2023. 02. 14.	(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	Kalács kakaós	875,29	209,40	7,00	3,17	2,03	32,70	2,12	0,51	
			Összesen:	5 528,73	1 316,78	66,87	35,20	9,04	173,12	6,46	5,16	
2023. 02. 15. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Sajtkrém	89,66	21,45	0,57	1,80	1,17	0,75	0,75	0,23	
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23	
		E	Tavaszi leves I*	357,43	85,51	1,99	4,93	0,54	7,76	0,02	1,20	
			Olaszos pulyka* (sárga kali)	1 264,76	299,29	22,76	20,79	6,94	5,72	0,40	1,71	
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,41	
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Összesen:	5 932,29	1 415,92	53,70	45,87	14,79	184,24	11,92	6,62	
2023. 02. 16. csütörtök	(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	
			Párizsi sajtos	300,64	71,92	3,90	5,70	2,11	1,17	0,00	0,58	
			Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93	
			Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
		E	Csontleves tésztabetéttel I*	338,22	80,91	3,05	3,14	0,39	10,06	0,00	0,54	
			Vagdalt I*	1 593,26	381,16	17,52	26,68	7,79	17,15	0,16	1,08	





2023. 02. 16. csütörtök		(00482) Gyermekek (7-10, 11-14 év)												
E	Zöldbabfőzelék I*	906,43	216,85	7,61	9,63	2,73	24,28	0,92	0,82					
	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80					
	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08					
	Összesen:	7 095,20	1 697,40	54,32	62,78	21,93	204,72	24,49	5,49					
2023. 02. 17. péntek	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14 év)	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
			Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00			
	E	Csurgatott tojás leves suli*	541,70	129,59	5,05	8,94	1,59	7,12	0,12	0,68				
		Natúr sertésszelet I*	1 358,56	325,02	15,08	26,63	7,66	5,88	0,00	0,63				
		Hagymás törtburgonya isk	1 223,46	292,69	6,49	6,09	0,70	51,66	0,00	1,01				
		Párolt káposzta I*	382,46	91,50	1,51	5,76	0,66	8,18	3,00	0,61				
	U	Joghurt, görög	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12				
Összesen:	5 025,53	1 202,28	37,26	62,99	14,59	117,72	3,12	3,66						





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

