



Tételes étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.03. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
	Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Lencseleves húsos I*	1 106,35	264,68	16,96	8,83	1,42	29,02	0,00	1,08		
	Mákos metélt I*	2 282,83	546,13	18,15	17,89	3,92	77,47	11,99	0,80		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
Összesen:	5 258,23	1 131,92	47,80	37,35	10,76	171,86	16,20	4,60			
2022.01.04. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Túró,natur/cottage-cheese/200g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Zellerkrémleves mir. I*	526,59	116,27	2,70	7,69	1,24	11,10	0,34	1,18		
	Sárgarépás zöldsége Pulykar I*	941,89	222,05	17,31	15,01	3,34	4,92	0,00	1,42		
	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60		
	Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08		
U Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48			





2022.01.01	00482	U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23			
			Összesen:	4 911,55	1 162,02	42,28	41,68	10,95	148,92	4,69	5,80			
2022.01.05.	(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	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39		
				Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
			E	Vajgaluska leves I*	447,18	106,98	3,60	3,90	0,79	14,10	0,02	0,77		
				Vagdalt I*	1 593,26	381,16	17,52	26,68	7,79	17,15	0,16	1,08		
				Tökfőzelék I*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88		
				Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
			U	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
				Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
				Összesen:	6 547,10	1 566,29	52,50	65,10	18,36	186,31	4,54	6,26		
2022.01.06.	(00482)	Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
				Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
				Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
				Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			E	Karalábéleves I*	421,82	100,91	2,27	5,80	0,65	9,68	0,00	0,92		
				Hentes tokány I*	932,64	219,83	17,83	14,39	4,42	5,25	0,00	1,57		





2022.01.06. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 11-14év)															
E	Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79								
	Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89								
	U Szezámagos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59								
	Összesen:	5 331,17	1 272,11	52,64	39,81	10,47	164,66	6,88	6,09								
2022.01.07. péntek	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32							
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49							
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03							
	E Csurgatott tojás leves suli*	464,37	111,09	3,53	7,59	1,24	7,05	0,12	1,42								
	Rántott csmell sokmagvas I*	1 258,66	301,11	25,11	12,88	1,58	20,85	0,00	1,13								
	Burgonyapüré I*	1 274,87	275,87	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97								
	Trópusi befőtt	368,09	88,06	0,47	0,14	0,00	20,78	12,40	0,01								
	U Teljes kiőrlésű pudingos táska	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90								
	Összesen:	5 629,28	1 199,24	52,18	38,53	11,12	180,71	29,45	5,27								

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
diétetikus

.....  
Gazdaságvezető

