



Tételes étlap 2022.03.07. - 2022.03.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.03.07. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Gulyásleves marhahússal I*	609,28	145,76	2,29	7,85	0,97	15,98	0,09	2,01		
	Tejbeköles, Kakaós porcukor I*	1 271,03	207,01	10,85	4,84	2,19	53,91	13,99	0,57		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46		
	Összesen:	4 348,32	943,20	27,91	27,63	11,01	147,38	21,11	3,94		
2022.03.08. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31		
	E Karfiolleves I*	376,62	90,10	2,60	5,17	0,56	8,10	0,00	1,00		
	Itáliai rántott szelet I*	1 505,22	360,10	22,33	19,46	3,98	23,47	0,00	1,51		
	Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49		
	Trópusi befőtt	294,48	70,45	0,38	0,11	0,00	16,62	9,92	0,01		
	U Tönkölymagvas fűszeres kocka	1 659,46	397,00	8,91	11,40	7,48	41,88	3,69	2,28		
	Összesen:	6 264,61	1 498,71	46,59	49,62	17,33	179,87	30,59	7,60		





2022.03.09. szerda (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			
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81			
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
	E	Húsleves hús nélküli I**	198,04	47,38	2,17	0,47	0,03	8,41	0,01	1,01		
	Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21			
	Meggymártás I*	740,33	177,11	1,17	0,72	0,00	39,72	14,99	0,02			
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
U	Teljes kiőrlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50			
	Összesen:	4 858,42	1 043,96	45,60	29,24	12,66	155,44	37,96	3,23			
2022.03.10. 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 sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			





2022.03.10. csütörtök	Gyermek (7-10 , 11-14év)	E	Zöldbableves /konz/ isk	713,96	170,80	3,58	10,93	3,28	14,29	2,63	2,97		
			Zöldborsós csirkemellcsíkok I.	1 066,91	255,24	28,14	10,37	2,99	11,96	1,20	1,41		
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60		
			Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
		U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58		
			Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	Összesen:	5 913,45	1 414,69	55,25	43,17	11,87	189,74	10,90	6,91				
2022.03.11. péntek	Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
			Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
			Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03		
		E	Zöldségleves I*	387,77	92,77	2,58	4,08	0,43	11,11	0,00	0,86		
			Pulyka pörkölt isk*	881,06	210,78	17,24	13,73	3,19	4,29	0,00	1,14		
			Sárgaborsó főzelék isk*	1 526,78	365,26	19,16	8,79	1,09	51,95	0,00	1,00		
			Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
		U	Joghurt, görög	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	4 297,38	1 028,09	51,75	30,93	6,95	132,15	3,70	4,93		





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

