














Tételes étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.03.21. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Harcsapástétom különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E Frankfurti leves isk*	1 152,92	275,82	10,60	18,82	5,72	15,93	0,93	1,43		
	Darás metélt I*	2 122,00	507,66	13,82	8,29	1,07	93,81	15,58	0,93		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
	Összesen:	4 873,64	1 165,95	39,76	36,64	11,49	163,92	18,48	4,93		
2022.03.22. kedd (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		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	E Csontleves tésztabetéttel I*	338,22	80,91	3,05	3,14	0,27	10,06	0,00	0,54		
	Grill virsli I*	1 085,01	259,57	12,00	23,71	6,42	0,10	0,00	1,90		
	Szárzababfőzelék I*	1 460,25	349,34	19,35	6,54	0,77	52,88	0,00	1,20		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		





22.03.	00482	U	Krémtúró vanillias	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04	 
			Összesen:	5 331,92	1 275,57	60,37	48,62	14,23	144,83	9,65	5,74	
2022.03.23. szerda	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Körözött túró házi isk*	243,73	58,31	5,32	3,06	1,97	2,29	1,36	0,44	 
			Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
		E	Csurgatott tojás leves suli*	464,37	111,09	3,53	7,59	1,24	7,05	0,12	1,42	 
			Tavaszi rizseshús I*	1 899,02	454,31	23,48	15,51	3,43	54,72	0,05	1,99	
			Trópusi befőtt	220,86	52,84	0,28	0,08	0,00	12,47	7,44	0,01	
		U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	3 753,24	897,90	39,11	27,98	7,12	119,23	10,85	4,78		
2022.03.24. csütörtök	(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	
			Olasz felvágott	355,00	84,93	2,56	4,70	3,20	0,20	0,10	0,32	  
			Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60	  
			Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03	
		E	Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01	 
			Almamártás suli*	849,25	203,17	2,65	3,22	1,90	39,47	13,81	0,03	 
			Pulyka nuggets	405,22	96,94	7,20	7,20	0,00	0,12	0,00	1,50	





2022.03.25. péntek (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)		2022.03.26. szombat (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)								
U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01	
	Összesen:	4 177,28	999,35	32,26	26,91	9,27	124,62	21,92	4,62	
T	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00	
	Fehérkenyér	675,07	161,50	5,75	0,73	0,19	32,10	0,68	0,97	
E	Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85	
	Borsos tokány I*	1 363,79	319,69	15,12	26,67	7,66	6,03	0,00	1,41	
	Tészta köret Farfalle I*	1 416,19	338,80	13,60	6,78	1,05	55,43	0,00	1,35	
	Káposztasaláta isk	223,67	53,51	1,68	0,23	0,03	10,85	5,00	0,73	
U	Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85	
	Összesen:	6 142,86	1 463,01	51,97	50,94	12,86	188,24	25,11	6,16	
T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	
	Magvas kenyér	538,38	128,80	4,70	1,01	0,21	24,44	0,58	0,76	
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
E	Gyümölcsleves I*	460,83	110,25	0,52	0,16	0,00	25,53	11,39	0,20	
	Gyros fűsz. csirke hús I*	1 070,49	256,10	19,66	18,86	2,84	1,63	0,00	1,40	
	Burgonyapüré Karfiolos I*	981,83	215,48	7,08	4,67	1,34	40,18	0,00	0,55	
U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58	





22.03.	.	(	00482	,	U	Joghurt ital Real Nature	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
						Összesen:	4 078,62	956,34	39,12	30,04	7,58	129,49	19,18	3,82		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

