



Tételes étlap 2022.03.28. - 2022.04.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.03.28. hétfő (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Kenőmájás	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	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		
	Tejbedara szóráttal I*	1 500,80	237,72	11,54	4,81	2,51	66,96	34,97	0,34		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29		
	Összesen:	5 205,84	1 124,10	48,17	23,63	8,28	197,03	45,93	3,94		
2022.03.29. 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		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60		
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Májgaluska leves I*	544,68	130,31	7,22	6,80	1,05	9,40	0,04	1,12		
	Zöldséges combragu I*	1 135,16	260,62	25,36	14,21	6,36	10,24	3,20	2,27		
	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60		





22.03.	00482	U	Búrkifli, dejós	1 310,43	313,50	5,88	8,62	4,70	40,96	17,31	0,32	
			Összesen:	5 269,67	1 249,74	53,15	43,79	14,85	145,94	21,00	5,59	
2022.03.30. szerda	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Vajkrém ízesített 200g	36,12	8,64	0,20	0,80	0,52	0,16	0,10	0,04	
			Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58	
			Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03	
		E	Vajgaluska leves I*	447,18	106,98	3,60	3,90	0,79	14,10	0,02	0,18	
			Hentes tokány I*	1 326,43	314,04	15,43	25,91	8,73	5,17	0,00	1,58	
			Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,69	
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		U	Tönkölymagvas fűszeres kocka	1 659,46	397,00	8,91	11,40	7,48	41,88	3,69	2,28	
			Összesen:	6 698,64	1 599,26	49,32	51,60	20,07	205,68	10,02	5,49	
		2022.03.31. csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00
	Párizsi sertés			196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40	
	Fehérkenyér			540,06	129,20	4,60	0,58	0,15	25,68	0,54	0,78	
	Kaliforniai paprika			25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
E	Lebbencsleves I*			523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	1,32	
	Párolt csirkemell isk*			581,93	139,22	20,01	5,59	0,77	2,20	0,05	0,15	
	Finomfőzelék I*			1 012,30	203,35	10,54	7,38	1,32	32,74	1,20	1,42	





2022.03.31. csütörtök		2022.04.01. péntek		Élelmezési osztályvezető		Vezető dietetikus		Gazdaságvezető				
2022.03.31. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 11-14év)	E	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
			Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	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:	6 198,19	1 325,65	55,59	46,39	21,10	190,69	37,49	5,16	
2022.04.01. péntek	(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	
			Füstölt Edami sajt	292,60	70,00	5,20	5,40	3,60	0,16	0,00	0,00	
			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	
		E	Gombaleves I*	435,49	104,18	1,77	7,26	1,55	7,78	0,41	0,84	
			Panírozott halszelet, sajtos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49	
			Fűszeres sárgarépa saláta I*	257,59	61,63	1,40	0,88	0,11	11,66	2,30	1,54	
		U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
			Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
	Összesen:	4 187,50	1 001,79	28,53	33,03	10,18	142,89	19,71	5,99			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

