



Tételes étlap 2022.04.04. - 2022.04.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.04.04. hétfő (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00	
		Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88	
	E	Zöldségleves I*	387,77	92,77	2,58	4,08	0,43	11,11	0,00	0,86	
		Chilis bab I*	2 415,93	553,88	23,86	31,55	8,32	48,94	0,00	4,82	
		Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96	
		Összesen:	6 268,05	1 475,44	46,09	56,48	17,97	175,09	11,64	9,35	
2022.04.05. 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	
		Turista felvágott	200,84	48,05	6,36	2,46	0,86	0,06	0,00	0,00	
		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	Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93	
		Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13	
		Kelkáposzta főzelék I*	914,89	218,87	8,92	6,34	0,70	31,01	0,00	0,94	
		Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97	





22.04.1		00482											
2022.04.06. szerda	Gyermek (7-10, 11-14év) (00482)	U	Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:			4 435,09	1 061,03	45,90	44,54	11,12	112,51	1,04	4,85	
		T	Túrókrém snidlinges I*	190,37	45,54	4,29	2,60	1,70	1,18	1,16	0,24		
			Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		E	Zöldbableves suli*	344,14	82,33	2,91	3,13	0,32	10,38	0,00	0,99		
			Mexikói saláta isk	495,41	118,52	5,09	0,54	0,00	22,44	5,00	3,25		
			Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
		Összesen:			3 916,54	936,97	33,81	13,98	5,85	153,61	16,27	6,43	
2022.04.07. csütörtök	Gyermek (7-10, 11-14év) (00482)	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 magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Karfiolleves I*	376,62	90,10	2,60	5,17	0,56	8,10	0,00	1,00		
			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		
		U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		





2022.04.08. péntek (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	22.04.1 (00482	U	Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56	
			Összesen:	5 274,13	1 255,87	59,51	43,36	11,10	153,00	5,37	7,11	
	T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
		Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
		Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
	E	Gyümölcsleves I*	462,27	110,59	0,73	0,30	0,00	25,67	11,39	0,21		
		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		
		Káposztasaláta isk	223,67	53,51	1,68	0,23	0,03	10,85	5,00	0,73		
	U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
	Összesen:	6 053,37	1 419,05	56,15	43,38	18,34	180,41	21,45	6,32			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

