



Tételes étlap 2022.04.25. - 2022.05.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.04.25. 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		
	Párizsi baromfi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Gulyásleves marhahússal I*	609,28	145,76	2,29	7,85	0,97	15,98	0,09	2,01		
	Derelye klf mir. isk	3 098,38	741,24	19,66	20,83	2,11	115,77	19,98	5,50		
	Vaníliás tejföl	588,65	140,83	2,70	12,00	7,50	5,00	5,00	0,10		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	6 597,41	1 459,99	40,04	59,08	17,86	205,39	28,28	10,77		
2022.04.26. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Vajkrém natur	270,86	64,80	1,50	6,00	3,90	1,20	0,75	0,27		
	Szel. Edami sajt 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Csorba leves I*	1 380,25	330,20	12,84	25,02	7,69	12,86	0,66	3,03		
	Vagdalt I*	1 593,26	381,16	17,52	26,68	7,79	17,15	0,16	1,08		





2022.04.26. kedd	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	E	Burgonya főzelék I*	1 330,70	318,35	7,09	9,76	2,02	49,36	0,50	1,51		
			Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97		
		U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
			Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
			Összesen:	7 449,15	1 776,21	62,95	76,40	26,36	199,88	7,30	9,75		
2022.04.27. szerda	(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		
			Csemege szalámi	619,67	148,25	5,88	13,74	4,83	0,09	0,00	0,00		
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
			Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00		
		E	Vajgaluska leves I*	447,18	106,98	3,60	3,90	0,79	14,10	0,02	0,18		
			Tábornok csirkéje I*	1 121,08	246,30	22,19	6,22	0,60	30,54	24,30	4,01		
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60		
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
			Összesen:	6 561,82	1 547,91	59,09	43,64	12,28	219,06	34,74	6,86		





2022.04.28. csütörtök													
2022.04.29. péntek													
2022.04.28. csütörtök	Gyermek (7-10, 11-14év) (00482)	T	Sertésmájkrém 65 g	22,14	5,30	0,27	0,42	0,14	0,12	0,00	0,04		
			Olivás stangli	1 038,73	248,50	7,46	3,36	2,24	40,74	3,17	1,07		
			Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
		E	Tárkonyos zöldség leves I*	410,36	98,17	1,90	7,67	1,63	5,20	0,61	1,85		
			Fokhagymás aprópecsenye I*	1 257,90	300,93	14,14	26,55	7,66	0,98	0,00	1,12		
			Lencsefőzelék I*	1 465,57	350,62	20,19	7,22	0,63	50,78	3,50	0,86		
			Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
U	Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44				
	Összesen:	6 585,41	1 575,46	58,16	61,54	22,44	166,23	11,28	9,26				
2022.04.29. péntek	Gyermek (7-10, 11-14év) (00482)	T	Csicseriborsókrém I*	527,49	3,55	8,00	1,56	0,22	19,91	0,00	1,21		
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		E	Karalábéleves I*	421,82	100,91	2,27	5,80	0,65	9,68	0,00	0,92		
			Vadas pulyka csíkok I*	1 231,55	294,63	19,67	14,79	4,83	20,15	5,82	1,88		
			Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,79		
		U	Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31		
			Összesen:	5 980,48	1 308,09	59,02	42,83	13,66	186,08	23,74	7,34		





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

