















Tételes étlap 2022.05.02. - 2022.05.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.05.02. 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		
	Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84		
	Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Frankfurti leves isk*	1 152,92	275,82	10,60	18,82	5,72	15,93	0,93	1,43		
	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 Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	Összesen:	5 447,38	1 206,14	39,76	44,16	18,57	145,83	18,53	7,75		
2022.05.03. kedd (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		
	Margarín 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		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	E Citromos hús galuska leves I*	995,20	238,09	10,68	13,31	3,58	18,38	0,12	2,80		
	Bundázott halfilé I*	830,56	198,70	24,28	2,86	1,01	18,81	0,00	1,16		
	Zöldborsófőzelék I*	1 294,62	261,19	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66		





2022.05.03.	(00482) Gyermek 17-10-11	E	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
		U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46		
			Összesen:	6 738,63	1 563,59	79,98	48,76	16,67	190,28	10,42	8,20		
2022.05.04. szerda	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Túrókrém zöldfűszeres I*	203,85	48,77	3,65	3,20	2,07	1,25	1,24	0,34	 	
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Kápia paprika	24,57	5,88	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		
			Temesvári sertés ragu isk	1 284,80	307,37	18,74	20,49	6,79	11,41	0,87	3,14	 	
			Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79	 	
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
	Összesen:	5 454,60	1 178,90	51,39	51,32	21,24	136,05	5,23	6,49				
2022.05.05. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	 	
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
			Újhagyma	1,62	0,39	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00		
		E	Gyümölcsleves I*	462,27	110,59	0,73	0,30	0,00	25,67	11,39	0,21	     	
			Bácska Rizseshús I*	2 560,89	612,65	21,28	28,82	7,92	66,28	0,00	1,75		
			Káposztasaláta isk	223,67	53,51	1,68	0,23	0,03	10,85	5,00	0,73		
		U	Madárka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2022.05.06. péntek (00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	22.05.1	00482	U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
				Összesen:	4 793,72	1 146,82	35,44	34,74	10,29	165,78	18,00	4,14	
			T	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
				Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90	
				Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	
			E	Gombaleves I*	435,49	104,18	1,77	7,26	1,55	7,78	0,41	0,84	
				Sváb sertéskaraj I*	1 514,87	351,46	22,41	26,82	5,01	7,38	0,00	1,84	
				Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49	
				Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
			U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
				Joghurt ital Real Nature	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	4 616,48	1 093,47	41,05	50,09	10,97	118,63	2,30	8,59		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

