



Tételes étlap 2022.05.09. - 2022.05.15.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.05.09. hétfő	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Harcsapástétom különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		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 Sárgaborsó leves I*	1 067,22	255,32	15,39	9,18	1,70	27,49	0,02	1,58		
		Darás metélt I*	2 122,00	507,66	13,82	8,29	1,07	93,81	15,58	0,93		
		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:	5 526,71	1 322,19	42,21	31,28	11,51	191,73	16,43	8,36			
2022.05.10. kedd	(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		
		Zöldséges baromfi szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
		Retek - piros	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,05		
		E Csontleves tésztabetéttel I*	338,22	80,91	3,05	3,14	0,27	10,06	0,00	0,54		
		Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
		Meggy mártás I*	740,33	177,11	1,17	0,72	0,00	39,72	14,99	0,02		





22.05.												
2022.05.11. szerda	Gyermekek (7-10, 11-14év)	U	Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40	
			Összesen:	3 239,05	774,89	35,40	22,73	7,84	97,12	18,63	2,41	
		T	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15	
			Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	
			Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00	
			Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E	Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93	
			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	
		U	Teljes kiörlésű pudingos táská	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90	
	Összesen:	5 896,48	1 386,54	46,25	50,61	16,05	173,72	27,05	7,68			
2022.05.12. csütörtök	Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66	
			kenyér teljes kiörlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E	Tavaszi leves I*	357,43	85,51	1,99	4,93	0,54	7,76	0,02	1,20	
			Sertéssz. Budapest m. I*	1 146,75	274,34	27,98	13,07	1,83	10,83	0,00	1,18	
			Tört burgonya I*	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,02	





2022.05.12		(00482) Gyermek															
2022.05.12	(00482) Gyermek	E	Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71						
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82						
			Összesen:	4 727,25	1 006,70	54,99	30,45	7,32	146,96	10,21	5,20						
2022.05.13. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18						
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13						
			Zöldhagyma csomós	16,20	3,88	0,22	0,02	0,00	0,88	0,00	0,01						
		E	Pulykaraguleves mir. I*	989,51	236,73	14,42	11,91	2,39	17,62	0,02	1,18						
			Panírozott halrudak isk	1 039,84	248,77	9,30	14,78	1,06	18,20	0,00	0,00						
			Sárgarépás rizs isk*	1 413,51	338,16	6,20	8,66	1,01	58,31	0,00	1,15						
			Tartármártás suli*	1 674,35	400,56	1,72	42,19	7,79	2,84	2,32	0,31						
		U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23						
			Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49						
	Összesen:	7 342,79	1 756,66	50,89	88,88	18,56	178,92	6,53	4,68								

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

