



Tételes étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.10. 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		
	Szel.trapp. 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		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Gulyásleves I*	896,42	214,45	13,65	10,13	2,27	16,58	0,00	1,16		
	Tejbeköles, Kakaós porcukor I*	1 271,03	207,01	10,85	4,84	2,19	53,91	13,99	0,57		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
	Összesen:	5 323,65	1 176,53	43,05	36,86	17,10	164,65	17,98	3,71		
2022.01.11. kedd (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		
	Zöldséges baromfi szelet	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		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Zöldbableves suli*	344,14	82,33	2,91	3,13	0,32	10,38	0,00	0,99		
	Tejszínes halragu I*	768,75	183,91	17,32	10,93	3,22	3,94	1,21	1,03		
	Sárgarépás rizs isk*	1 413,51	338,16	6,20	8,66	1,01	58,31	0,00	1,15		











2022.01.11	(00482) Gyermek 17-10-11	E	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00			
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82			
			Összesen:	5 798,66	1 387,24	48,75	37,66	9,72	197,36	15,62	5,24			
2022.01.12. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Vajkrém ízesített 200g	36,12	8,64	0,20	0,80	0,52	0,16	0,10	0,04			
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
		E	Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01			
			Kakukkfűves Csirkemell I*	1 144,73	74,31	31,56	15,28	2,82	2,24	0,01	1,15			
			Zöldborsófőzelék I*	1 294,62	261,19	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66			
			Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81			
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89			
	Összesen:	5 834,43	1 021,68	72,68	40,38	11,44	165,89	17,53	5,15					
2022.01.13. csütörtök	(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			
			Olasz felvágott	355,00	84,93	2,56	4,70	3,20	0,20	0,10	0,32			
			Magvas kenyér	538,38	128,80	4,70	1,01	0,21	24,44	0,58	0,76			
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	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			
			Natúr sertésszelet I*	929,15	222,29	17,88	13,99	3,16	5,96	0,00	0,95			





2022.01.13. csütörtök												
2022.01.13. csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14 év)	E	Hagymás törtburgonya isk	1 223,46	292,69	6,49	6,09	0,70	51,66	0,00	1,01	
			Párolt káposzta I*	382,46	91,50	1,51	5,76	0,66	8,18	3,00	0,61	
		U	Teljes kiőrlésű tökmagos perenc	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29	
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		Összesen:	6 463,25	1 542,32	48,19	51,35	14,30	199,91	13,23	7,02		
2022.01.14. péntek	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14 év)	T	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90	
			Madár saláta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sonkás-uborkás túrókrém I*	184,59	44,16	4,74	2,14	1,38	1,46	1,02	0,67	 
		E	Tarhonyaleves I*	601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05	 
			Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13	
			Sárgaborsó főzelék isk*	1 526,78	365,26	19,16	8,79	1,09	51,95	0,00	1,00	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56	
		Összesen:	5 773,00	1 262,77	59,23	46,51	13,96	177,26	27,90	5,80		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
diétetikus

.....  
Gazdaságvezető

