







Tételes étlap 2022.05.16. - 2022.05.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.05.16. hétfő (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Füstölt Edami sajt	438,90	105,00	7,80	8,10	5,40	0,24	0,00	0,00		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Palócleves /konz/ isk	894,59	214,02	10,46	12,27	3,65	15,08	0,87	1,56		
	Tejbedara szóráttal I*	1 500,80	237,72	11,54	4,81	2,51	66,96	34,97	0,34		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
	Összesen:	5 442,76	1 180,78	46,33	36,71	16,04	173,32	44,07	3,86		
2022.05.17. kedd (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Zöldhagyma csomós	1,62	0,39	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00		
	E Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01		
	Paradicsomos húsgombóc I*	2 060,13	492,85	19,57	24,49	7,02	47,90	11,99	2,17		
	Tört burgonya félada gisi*	431,14	103,14	2,75	0,22	0,03	22,00	0,00	0,80		
	Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		





2022.05.18. szerda		2022.05.19. csütörtök									
22.05. (00482)	U Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59		
	Összesen:	5 702,60	1 364,25	48,14	39,53	11,63	198,92	20,85	9,62		
	T Sajtkrém	179,32	42,90	1,14	3,60	2,34	1,50	1,50	0,45	 	
		Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
		Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
	E Fahéjas Szilvaleves I*	564,97	135,16	0,85	0,02	0,00	31,93	13,99	0,09	     	
		Brokkoli-srúpás csirke ragú I*	948,88	227,00	21,92	12,71	4,78	6,06	0,23	3,09	 
		Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60	
	U Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23		
	Összesen:	4 135,76	863,38	39,02	26,25	9,00	145,36	20,64	5,03		
T Vajkrém ízesített	270,86	64,80	1,50	6,00	3,90	1,20	0,75	0,27			
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	E Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85	 	
	Gyros fűsz. csirke hús I*	1 070,49	133,71	19,66	18,86	2,84	1,63	0,00	1,40	     	
	Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49		
	Joghurtos sárgarépasaláta I*	214,56	51,33	0,77	0,42	0,13	10,82	5,00	1,63	 	





2022.05.20. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	U	Teljes kiörlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50	
			Összesen:	5 892,16	1 287,22	49,78	44,47	15,06	180,50	29,01	8,32	
		T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60	
			Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75	
		E	Tarhonyaleves I*	601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05	
			Borsos tokány I*	1 363,79	319,69	15,12	26,67	7,66	6,03	0,00	1,41	
			Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,69	
			Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
		U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56	
Összesen:	5 537,13		1 318,10	48,35	56,00	16,43	150,55	25,58	7,58			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

