



Tételes étlap 2022.05.23. - 2022.05.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.05.23. 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		
	Téliszalámi	648,32	155,10	6,90	14,10	5,70	0,15	0,15	1,35		
	Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Lencseleves húsos I*	1 229,41	294,12	16,21	12,43	2,77	28,99	0,00	1,08		
	Diós tészta suli*	2 527,18	604,59	17,58	24,46	5,19	77,81	15,98	0,70		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	7 178,78	1 711,54	59,56	71,32	20,55	195,21	20,46	7,24		
2022.05.24. kedd (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Körözött túró házi isk*	243,73	58,31	5,32	3,06	1,97	2,29	1,36	0,44		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Sajtgombóc leves I*	595,59	142,48	5,58	7,16	1,72	13,55	0,00	1,88		
	Kakukkfűves Csirkemell I*	1 067,37	122,32	22,42	15,72	4,03	5,82	1,21	1,06		
	Burgonya főzelék I*	1 330,70	318,35	7,09	9,76	2,02	49,36	0,50	1,51		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		















2022.05.25. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	U	Teljes kiőrlésű fahéjas csiga	1 697,08	406,00	6,59	9,73	6,57	55,22	22,82	0,50	
			Összesen:	6 367,20	1 390,22	59,41	47,84	17,26	190,79	27,22	6,97	
2022.05.26. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Vaj 100g-os	94,55	22,62	0,02	2,50	1,55	0,02	0,02	0,00	
			Kifli, teljes kiőrlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09	
		E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,59	
			Édes-savanyú csmell csíkok I*	693,48	160,43	20,43	5,60	0,74	8,05	2,90	0,54	
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60	
			Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		U	Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56	
			Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
			Összesen:	4 239,28	882,68	43,76	29,07	7,50	141,41	6,30	5,17	
	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Mogyorókrém	671,58	160,67	1,95	9,30	0,00	17,10	14,40	0,00	
			Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97	
		E	Tárkonyos zöldség leves I*	410,36	98,17	1,90	7,67	1,63	5,20	0,61	1,85	
			Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13	
			Tökfőzelék I*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88	





2022.05.26. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 11-14év)											
E	Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75	  			
U	Madárka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11				
	Összesen:	5 267,37	1 260,15	38,25	49,63	11,58	158,80	18,46	5,69				
2022.05.27. péntek		(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				
	Szel.Trap.sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73	 			
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70				
E	Karalábéleves I*	421,82	100,91	2,27	5,80	0,65	9,68	0,00	0,92	 			
	Mediterán pulykatokányl*	1 563,29	366,33	18,65	30,48	9,69	5,75	0,23	3,29	 			
	Főtt burgonya isk*	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,01				
	Káposztasaláta isk	223,67	53,51	1,68	0,23	0,03	10,85	5,00	0,73				
U	Bukta	1 458,82	349,00	7,47	7,54	2,79	61,61	20,65	0,63				
	Összesen:	5 995,78	1 426,73	50,52	58,79	20,19	169,80	26,70	8,13				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

