



Tételes étlap 2022.05.30. - 2022.06.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.05.30. 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		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	E Gulyásleves I*	505,80	121,00	2,38	4,91	0,55	16,36	0,00	1,07		
	Szilvalekváros gombóc mir isk*	3 498,67	837,00	19,81	22,42	2,12	134,80	14,99	5,40		
	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:	7 061,11	1 689,25	41,53	47,03	13,12	244,18	16,63	10,63		
	2022.05.31. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Vajkrém ízesített	270,86	64,80	1,50	6,00	3,90	1,20	0,75	0,27	
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 Csirkebecsinált leves I*		707,56	169,27	10,70	8,57	1,21	11,77	0,05	1,29	 	
Grill virsli I*		1 085,01	259,57	12,00	23,71	6,42	0,10	0,00	1,90	 	
Parajfőzelék I*		798,35	152,17	8,37	9,24	1,50	18,37	0,00	1,18	 	
Félbarna kenyér		677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97		





2022.05.													
2022.06.01. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	U	Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
		Összesen:			6 021,97	1 401,84	52,69	62,35	22,14	127,84	4,86	10,38	
		T	Tonhalkrém I*	241,77	57,84	2,51	5,08	1,51	9,33	0,42	0,12		
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Zöldhagyma csomós	1,62	0,39	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00		
		E	Lebbencsleves I*	523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	1,32		
			Tejszínes csirkemell kocka I*	964,97	230,85	22,60	12,27	3,84	7,23	0,02	1,67		
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60		
		U	Pogácsa vajás	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
		Összesen:			5 436,58	1 174,58	47,73	42,31	12,48	173,97	15,27	5,16	
2022.06.02. 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		
			Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,15	0,66		
			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	Csurgatott tojás leves suli*	464,37	111,09	3,53	7,59	1,24	7,05	0,12	1,42		
			Itáliai rántott szelet I*	1 505,22	360,10	22,33	19,46	3,98	23,47	0,00	1,51		
			Zelleres Burgonyap. I*	1 154,43	247,06	7,74	5,97	1,78	46,54	0,00	1,61		





2022.06.02. csütörtök												
2022.06.03. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	E	Céklasaláta, csemege szeletelt	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98	
		U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	
			Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49	
			Összesen:	5 543,85	1 297,16	52,69	46,78	12,21	166,16	25,54	7,68	
	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	
		E	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
			Bolognai Spagetti I*	2 841,11	649,02	30,88	32,26	10,54	65,66	0,00	3,24	
		U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	5 310,23	1 239,72	42,21	49,73	16,85	153,07	3,21	5,23			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

