



Tételes étlap 2022.06.06. - 2022.06.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.06.07. 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		
	Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Vajgaluska leves I*	453,38	108,46	3,89	4,27	0,89	13,35	0,02	0,19	 	
	Grill virsli I*	1 049,93	251,18	12,00	22,78	6,32	0,10	0,00	1,90	 	
	Sárgaborsó főzelék isk*	1 420,23	339,77	18,82	6,91	0,88	50,18	0,00	0,51		
	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		
	U Puding habos 175 gr	643,72	154,00	1,93	4,03	2,80	27,65	21,70	0,00		
	Összesen:	4 677,73	1 119,08	45,59	50,10	14,71	118,65	21,87	4,20		
2022.06.08. szerda (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Körözött túró házi isk*	243,73	58,31	5,32	3,06	1,97	2,29	1,36	0,34	 	
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Karfiollevés I*	336,62	80,53	2,60	4,11	0,44	8,10	0,00	0,51		
	Panírozott halrudak isk	689,00	164,83	9,30	5,50	0,00	18,20	0,00	0,00		
	Tejfölmártás kapros I*	225,37	53,92	1,10	4,80	3,00	1,37	1,32	0,43	 	





2022.06.08	(00482) Gyermek 17 10 11	E	Mexikói párolt rizs I*	1 323,32	316,58	6,88	5,88	0,67	58,49	0,00	0,50	
		U	Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36	
			Összesen:	4 915,81	1 176,03	40,00	43,72	12,86	151,65	6,32	4,04	
2022.06.09. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42	
			Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
		E	Zellerkrémleves mir. I*	360,57	86,26	2,45	4,09	0,70	9,57	0,17	0,45	
			Sertéssz. Budapest m. I*	1 134,96	271,52	25,02	14,11	3,42	10,75	0,00	0,61	
			Főtt burgonya isk*	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	0,32	
		U	Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31	
			Összesen:	4 724,57	1 130,28	48,68	34,40	10,87	140,39	17,73	2,96	
2022.06.10. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Kalács kakaós	729,41	174,50	5,83	2,64	1,69	27,25	1,77	0,43	
		E	Csontleves tésztabetéttel I*	338,22	80,91	3,05	3,14	0,39	10,06	0,00	0,54	
			Tarhonyáshús I*	2 215,80	530,10	30,46	19,11	4,08	58,41	0,00	1,09	
			Káposztasaláta isk	215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43	
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66	
			Összesen:	5 112,02	1 222,97	49,72	40,29	17,02	137,86	9,39	3,15	





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

