




Tételes étlap 2022.06.13. - 2022.06.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.06.13. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Margarín Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Szel.Trap.sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
	E Legényfogó leves I*	645,59	154,45	12,09	7,47	2,19	9,44	0,33	0,65		
	Tejbedara szóráttal I*	1 498,39	358,47	11,54	4,81	2,51	66,96	34,97	0,34		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
Összesen:	4 559,04	1 084,80	43,52	32,76	14,93	143,60	38,51	4,17			
2022.06.14. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Túrókrém kapros I*	176,34	42,19	3,78	2,50	1,63	1,08	1,08	0,23		
	Kifli, teljes kiőrlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01		
	Milánói makaróni I*	2 340,43	559,91	29,80	19,21	5,73	66,42	0,43	4,58		
	U Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56		
Összesen:	4 393,35	1 051,04	49,95	29,35	11,03	145,37	26,53	6,94			





2022.06.15. szerda (00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	T	Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09	
		Turista felvágott	167,37	40,04	5,30	2,05	0,72	0,05	0,00	0,00	  
		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	Fejtett bableves I*	1 145,95	274,15	15,66	9,83	1,74	30,33	0,00	1,52	 
		Tiroli rétes almás	1 269,05	303,60	4,65	7,02	4,76	43,02	18,40	0,36	
		Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42	
	U	Kockasajt ízesített 140g 8cikk	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15	
		Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56	
		Összesen:	5 121,78	1 225,31	42,91	38,84	18,53	146,40	37,80	4,18	
2022.06.16. csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	 
		Focaccino 60g	807,58	193,20	6,80	0,88	0,25	38,40	1,26	1,38	
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	E	Zöldségleves I*	387,77	92,77	2,58	4,08	0,43	11,11	0,00	0,86	 





2022.06.16. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 11-14év)										
E	Csirkemell párizsiasan I*	929,82	222,45	22,28	10,97	1,52	8,39	0,00	0,97			
	Rizi-bizi mir. I*	1 451,89	347,34	9,15	6,94	0,79	61,59	0,01	0,61			
	U Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01			
	Összesen:	5 105,60	1 215,56	51,56	29,49	6,90	167,24	9,92	5,13			
2022.06.17. 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	
			Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78	
			Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70	
		E	Meggylevés mir. isk I*	904,05	216,28	2,25	4,53	2,51	40,24	25,56	0,52	
		Gyros fűsz. csirke hús I*	1 070,49	133,71	19,66	18,86	2,84	1,63	0,00	1,40		
		Burgonyapüré I*	1 274,29	304,85	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97		
		Fűszeres sárgarépa saláta I*	257,59	61,63	1,40	0,88	0,11	11,66	2,30	1,54		
		U Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
Összesen:	5 931,66	1 296,67	49,08	49,13	17,51	167,70	29,42	7,99				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

