



Tételes étlap 2022.06.20. - 2022.06.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.06.20. hétfő (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T		Margarin 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 korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	E		Gulyásleves I*	856,13	204,82	13,59	9,19	2,17	16,37	0,00	0,67		
			Káposztás kocka I*	1 743,49	417,10	14,57	7,68	1,07	71,50	4,00	1,33		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U		Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
			Összesen:	5 515,92	1 319,60	44,53	49,05	16,03	155,47	18,97	4,46		
2022.06.21. kedd (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T		Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
			TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	E		Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93		
			Vasi pecsenye I*	1 078,99	258,13	17,81	15,70	3,40	11,12	0,00	3,15		
			Sárgaborsó főzelék isk*	1 420,23	339,77	18,82	6,91	0,88	50,18	0,00	0,51		
			Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		





2022.06.22.	2022.06.23.
2022.06.22. szerda	2022.06.23. csütörtök
(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)
U Teljes kiörlésű túrós szívecsk	T Főtt virsli, mustárral isk
1 337,60 320,00 10,33 7,22 4,18 47,01 13,36 0,61	1 629,20 389,76 19,71 31,92 9,00 6,75 0,00 3,42
Összesen: 6 505,84 1 548,58 67,65 41,97 12,41 216,50 15,45 7,72	Olivás stangli
	1 038,73 248,50 7,46 3,36 2,24 40,74 3,17 1,07
T Margarin Light	E Gyümölcsleves I*
159,89 38,25 0,00 3,75 1,05 0,00 0,00 0,09	462,27 110,59 0,73 0,30 0,00 25,67 11,39 0,21
Párizsi sertés	Csirkepaprikás I*
294,69 70,50 3,00 6,33 2,16 0,66 0,15 0,60	1 294,66 309,73 30,70 18,22 4,79 5,29 0,93 1,36
Magvas kenyér	Tészta köret orsó I*
638,50 152,75 4,70 2,45 0,20 27,00 0,00 0,85	1 424,47 340,78 12,00 6,43 0,92 58,32 0,00 0,69
Uborka(kígyó)	Csemege uborka
19,66 4,70 0,40 0,04 0,00 0,68 0,00 0,01	57,54 13,77 0,60 0,10 0,00 2,60 0,00 2,40
E Paradicsom leves I*	
818,49 162,95 3,98 8,12 0,92 26,44 7,99 1,29	
Tavaszi rizseshús I*	
1 899,02 454,31 23,48 15,51 3,43 54,72 0,05 1,99	
Őszibarackbefőtt, hámozott	
220,22 52,68 0,30 0,00 0,00 12,72 8,40 0,00	
U Croissant(csokis)	
1 444,61 345,60 8,63 7,73 2,41 53,53 14,14 0,65	
Összesen: 5 495,08 1 281,74 44,49 43,93 10,17 175,75 30,73 5,48	





2022.06.24. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66	
			Összesen:	7 520,35	1 799,13	79,90	75,50	27,78	171,16	18,61	9,81	
		T	Szárnyasmájkrém 65g	566,74	135,59	2,97	13,20	0,00	0,10	0,00	0,89	
			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	Karfiolleves I*	336,62	80,53	2,60	4,11	0,44	8,10	0,00	0,51	
			Sárgarépás Cukkinis Pulykaragl	958,52	225,57	17,43	15,24	3,36	5,25	0,00	1,07	
			Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49	
			Káposztasaláta isk	212,57	50,85	1,78	0,23	0,03	10,35	4,50	0,41	
		U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
			Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
			Összesen:	5 566,37	1 327,93	44,53	47,04	6,97	177,20	5,25	6,37	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

