



## Tételes étlap 2022.06.27. - 2022.07.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.06.27. 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, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	E Palócleves /konz/ isk	894,59	214,02	10,46	12,27	3,65	15,08	0,87	1,56		
	Szilvalekváros gombóc mir isk*	613,24	146,71	2,56	0,23	0,00	33,43	14,99	0,49		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	4 358,26	1 034,81	36,35	27,33	9,49	149,10	19,96	5,55		
2022.06.28. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
	Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Madár saláta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E Zöldségleves I*	387,77	92,77	2,58	4,08	0,43	11,11	0,00	0,86		
	Kakukkfűves Csirkemell I*	1 067,37	122,32	22,42	15,72	4,03	5,82	1,21	1,06		
	Zöldborsófőzelék I*	1 293,65	309,49	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66		





2022.06.28	(00482) Gyermek 17-10-11	E	Kukoricás kenyér	1 086,80	260,00	9,08	1,14	0,30	51,94	1,34	1,40	
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82	
			Összesen:	6 373,01	1 391,62	70,73	42,03	11,68	201,66	16,23	5,89	
2022.06.29. szerda	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93	
			Jégsaláta	9,04	2,16	0,16	0,01	0,00	2,70	0,00	0,01	
			Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,00	2,40	1,40	0,22	
			Hamburger hús pogács	715,13	171,08	15,12	11,17	4,19	2,29	0,00	2,90	
		E	Gyümölcsleves I*	462,27	110,59	0,73	0,30	0,00	25,67	11,39	0,21	    
			Bolognai Spagetti I*	2 841,11	649,02	30,88	32,26	10,54	65,66	0,00	1,96	  
		U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96	
			Összesen:	6 348,10	1 488,00	60,55	57,05	23,34	168,62	14,44	8,20	
2022.06.30. 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	
			Szel.Trap.sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	 
			Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06	
			Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80	
		E	Csurgatott tojás leves suli*	541,70	129,59	5,05	8,94	1,59	7,12	0,12	0,68	 
			Itáliai rántott szelet I*	1 505,22	360,10	22,33	19,46	3,98	23,47	0,00	1,51	 





2022.06.30		(00482) Gyermek 17 10 41										
<b>E</b>	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,41			
<b>U</b>	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56			
Összesen:		5 791,24	1 385,46	56,97	58,03	18,66	154,08	25,13	5,11			
2022.07.01. péntek		(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)										
<b>T</b>	Körözött túró házi isk*	243,73	58,31	5,32	3,06	1,97	2,29	1,36	0,34	 		
	Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12			
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
<b>E</b>	Vajgaluska leves I*	453,38	108,46	3,89	4,27	0,89	13,35	0,02	0,19	    		
	Chilis bab I*	2 415,93	553,88	23,86	31,55	8,32	48,94	0,00	4,82			
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
<b>U</b>	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23			
	Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23			
Összesen:		6 110,46	1 437,73	63,32	56,16	17,65	169,70	4,47	10,42			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

