



Tételes étlap 2022.07.04. - 2022.07.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.07.04. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Sertésmájkrém 65 g	221,37	52,96	2,65	4,16	1,41	1,17	0,00	0,37		
		Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
		TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	E	Lencseleves húsos I*	1 106,35	264,68	16,96	8,83	1,42	29,02	0,00	1,08		
		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	Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
		Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
		Összesen:	6 034,06	1 435,72	47,75	46,01	20,60	181,05	48,90	3,23		
2022.07.05. kedd (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		
		Téliszalámi	648,32	155,10	6,90	14,10	5,70	0,15	0,15	1,35		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	E	Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29		
		Grill csirkecomb I*	880,44	210,63	37,23	6,24	0,93	1,13	0,00	0,29		
		Burgonyapüré I*	1 274,29	304,85	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97		





2022.07.05	(00482) Gyermek 17 10 11	E	Görögdinnye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02	
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66	
			Összesen:	6 454,89	1 511,36	72,52	56,86	22,08	158,67	12,01	5,48	
2022.07.06. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Fonott kalács	905,39	216,60	6,28	2,92	1,86	36,18	6,04	2,09	
		E	Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01	
			Zöldséges combragu I*	939,53	213,82	24,28	10,21	3,88	8,64	1,60	2,23	
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,41	
		U	Puding habos 175 gr	643,72	154,00	1,93	4,03	2,80	27,65	21,70	0,00	
	Összesen:	4 680,37	1 108,75	43,13	28,31	10,67	167,14	45,58	5,74			
2022.07.07. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Bundás kenyér I*	1 664,73	398,26	7,93	25,89	3,31	32,30	0,60	1,22	
		E	Húsleves hús nélküli I**	198,04	47,38	2,17	0,47	0,03	8,41	0,01	1,01	
			Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
			Meggy mártás I*	740,33	177,11	1,17	0,72	0,00	39,72	14,99	0,02	
		U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58	
	Összesen:	4 164,16	996,21	38,43	38,10	7,86	117,10	21,81	3,04			





2022.07.08. péntek (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				
		Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12				
		Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18				
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01				
	E	Zellerkrémleves mir. I*	360,57	86,26	2,45	4,09	0,70	9,57	0,17	0,45				
		Bakonyi sertésszelet I*	1 298,55	310,66	20,20	21,18	7,41	9,32	0,81	2,11				
		Tarhonya köret I*	1 794,83	429,39	15,33	12,87	1,78	62,56	0,01	1,12				
		Uborka saláta (friss) isk	227,22	54,36	0,95	0,10	0,00	12,36	9,99	2,97				
		Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08				
	U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96				
	Összesen:	6 751,07	1 615,10	57,72	62,00	21,02	179,52	12,47	10,07					

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

