























Tételes étlap 2022.07.11. - 2022.07.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.07.11. 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		
	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66		
	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 Gulyásleves I*	856,13	204,82	13,59	9,19	2,17	16,37	0,00	0,67		
	Szalagos Fánk I*	2 757,56	659,70	14,35	20,81	3,40	102,93	39,92	0,16		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	6 106,59	1 453,07	46,76	45,02	11,64	202,44	44,39	4,64		
2022.07.12. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	E Lebbencsleves I*	523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	0,63		
	Sült csirkecomb I*	1 122,75	268,60	31,40	15,26	2,82	1,12	0,01	1,14		
	Zöldborsófőzelék I*	1 293,65	309,49	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		





22.07.	00482	U	Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59	
			Összesen:	5 576,04	1 333,98	71,27	39,78	10,34	170,91	11,14	4,47	
2022.07.13. szerda	(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	
			Szel.Trap.sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97	 
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56	
		E	Gyümölcsleves I*	462,27	110,59	0,73	0,30	0,00	25,67	11,39	0,21	    
			Itáliai rántott szelet I*	1 505,22	360,10	22,33	19,46	3,98	23,47	0,00	1,51	 
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,41	
			Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98	
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 
	Összesen:	6 562,76	1 570,03	54,07	56,75	19,24	191,09	26,88	7,65			
2022.07.14. csütörtök	(00482) Gyermekek (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, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90	
			Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
		E	Csurgatott tojás leves suli*	541,70	129,59	5,05	8,94	1,59	7,12	0,12	0,68	 
			Bolognai Spagetti I*	2 841,11	649,02	30,88	32,26	10,54	65,66	0,00	1,96	  
			Őszibarack	242,89	58,11	1,20	1,50	0,00	9,00	0,00	0,01	





2022.07.15. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	U	Teljes kiőrlésű fahéjas csiga	1 697,08	406,00	6,59	9,73	6,57	55,22	22,82	0,50	
			Összesen:	6 200,12	1 452,61	53,60	56,05	20,80	169,75	25,90	4,29	
		T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Párizsi baromfi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	
			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	
		E	Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93	
			Panírozott halrudak isk	689,00	164,83	9,30	5,50	0,00	18,20	0,00	0,00	
			Burgonyapüré Karfiolos I*	981,45	234,80	7,08	4,67	1,34	40,18	0,00	0,55	
		U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56	
Összesen:	4 899,05	1 172,01	42,21	38,89	10,65	157,20	26,13	4,96				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

