



Tételes étlap 2022.07.18. - 2022.07.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.07.18. 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		
	Szel.Trap.sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97		
	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 Legényfogó leves I*	645,59	154,45	12,09	7,47	2,19	9,44	0,33	0,65		
	Zöldséges pillangó K*	3 194,98	764,35	31,71	23,29	9,58	105,81	3,77	3,20		
	U Őszibarack	242,89	58,11	1,20	1,50	0,00	9,00	0,00	0,01		
	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	6 015,08	1 439,02	65,23		20,74	175,77	4,97	6,14		
	2022.07.19. kedd (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		726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
Kápia paprika		32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
E Tarhonyaleves I*		601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05		
Vagdalt (Stefania) I*		1 550,62	370,96	16,45	28,31	7,60	12,05	0,16	1,18		
Tökfőzelék I*		799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88		





2022.07.19	(00482) Gyermek 17-10-11	E	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70			
		U	Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40			
			Összesen:	5 895,91	1 410,51	50,43		16,17	168,21	7,94	6,94			
2022.07.20. szerda	(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			
			Kifli, teljes kiörlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
			TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
		E	Csontleves tésztabetéttel I*	338,22	80,91	3,05	3,14	0,39	10,06	0,00	0,54			
			Csirkemell párizsiasan I*	929,82	222,45	22,28	10,97	1,52	8,39	0,00	0,97			
			Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49			
			Uborkasaláta, kapros-joghurtos	626,40	149,85	8,96	2,32	0,31	23,10	0,00	3,15			
		U	Teljes kiörlésű pudingos táska	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90			
	Összesen:	5 369,19	1 276,65	55,27		10,92	174,19	17,29	8,79					
2022.07.21. 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			
			Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,15	0,66			
			Magvas kenyér	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68			
			Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
		E	Karalábéleves I*	421,82	100,91	2,27	5,80	0,65	9,68	0,00	0,92			
			Borsos tokány I*	906,91	216,96	17,62	13,97	3,16	4,91	0,00	1,35			





2022.07.21	(00482) Gyermek 17 10 11	E	Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,69	 	
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
			Összesen:	5 275,01	1 261,95	50,50		11,49	156,05	9,95	5,25		
2022.07.22. péntek	(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	Sajtgombóc leves I*	595,59	142,48	5,58	7,16	1,72	13,55	0,00	1,88	   	
			Csőben sült zölds.bulgurral I*	2 410,49	576,67	28,67	35,39	11,58	35,31	0,51	1,66	  	
			Görögdinnye	26,02	6,23	0,10	0,04	0,00	1,30	0,00	0,00		
		U	Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29		
			Összesen:	6 214,17	1 486,64	52,59		19,95	137,73	10,05	6,05		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

