



Tételes étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2022.01.17. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év) | T Sajtkrém | 119,55 | 28,60 | 0,76 | 2,40 | 1,56 | 1,00 | 1,00 | 0,30 | | |
| | Kenyér búza szeletelt | 548,52 | 0,00 | 5,00 | 0,40 | 0,15 | 26,75 | 0,00 | 0,66 | | |
| | Uborka(kígyó) | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | |
| | E Legényfogó leves I* | 652,83 | 156,18 | 12,16 | 7,47 | 2,19 | 9,79 | 0,33 | 1,14 | | |
| | Szilvalekváros gombóc mir isk* | 3 498,67 | 837,00 | 19,81 | 22,42 | 2,12 | 134,80 | 14,99 | 5,40 | | |
| | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | U Teljes kiörlésű sajtos csiga | 1 504,80 | 360,00 | 7,76 | 14,37 | 9,71 | 29,72 | 3,79 | 0,44 | | |
| Összesen: | 6 552,32 | 1 436,31 | 46,29 | 47,68 | 15,73 | 212,90 | 20,11 | 7,97 | | | |
| 2022.01.18. 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 | | |
| | Pulykamell sonka | 90,29 | 21,60 | 2,40 | 1,00 | 0,32 | 0,52 | 0,26 | 0,44 | | |
| | Zsemle rozsos | 1 060,05 | 253,60 | 8,75 | 1,40 | 0,41 | 49,28 | 0,87 | 1,18 | | |
| | Kaliforniai paprika | 25,80 | 6,17 | 0,20 | 0,06 | 0,01 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E Sajtgombóc leves I* | 595,59 | 142,48 | 5,58 | 7,16 | 1,72 | 13,55 | 0,00 | 1,88 | | |
| | Majorannás apróhús I* | 885,57 | 211,86 | 16,67 | 15,06 | 3,35 | 2,14 | 0,00 | 1,78 | | |
| | Lencsefőzelék I* | 1 465,57 | 350,62 | 20,19 | 7,22 | 0,63 | 50,78 | 3,50 | 0,86 | | |
| | Korpás Kenyér | 668,80 | 160,00 | 5,89 | 0,81 | 0,21 | 31,43 | 0,82 | 0,70 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 2022.01.18. | (00482) Gyermek 17-10-11 | E | Piskótaszelet | 397,10 | 95,00 | 1,20 | 3,30 | 1,50 | 15,10 | 9,40 | 0,16 | |
| | | U | Pizzás stangli | 1 193,81 | 285,60 | 9,12 | 5,64 | 3,27 | 43,08 | 3,64 | 1,40 | |
| | | | Összesen: | 6 595,76 | 1 577,93 | 70,00 | 46,65 | 12,82 | 207,09 | 18,49 | 8,52 | |
| 2022.01.19. szerda | (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év) | T | Mogyorókrém | 447,72 | 107,11 | 1,30 | 6,20 | 0,00 | 11,40 | 9,60 | 0,00 | |
| | | | Kukoricás kenyér | 679,25 | 162,50 | 5,68 | 0,71 | 0,19 | 32,47 | 0,84 | 0,88 | |
| | | E | Paradicsom leves I* | 818,49 | 162,95 | 3,98 | 8,12 | 0,92 | 26,44 | 7,99 | 1,29 | |
| | | | Szezámagos halfilé I* | 1 479,23 | 353,88 | 26,00 | 16,75 | 2,26 | 24,47 | 0,00 | 1,63 | |
| | | | Burgonyapüré I* | 1 274,87 | 275,87 | 8,06 | 6,98 | 2,07 | 51,21 | 0,00 | 0,97 | |
| | | | Céklasaláta, csemege szeletelt | 212,30 | 50,79 | 1,05 | 0,08 | 0,00 | 11,13 | 6,39 | 0,98 | |
| | | U | Szezámagos madárka | 900,37 | 215,40 | 6,17 | 3,18 | 1,68 | 36,16 | 6,27 | 0,59 | |
| | | | Összesen: | 5 812,23 | 1 328,50 | 52,24 | 42,02 | 7,12 | 193,28 | 31,09 | 6,34 | |
| 2022.01.20. csütörtök | (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 | |
| | | | Miniméz 20g-os | 273,50 | 65,43 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 0,00 | |
| | | | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | |
| | | E | Kertészleves I* | 436,56 | 104,44 | 3,43 | 5,06 | 0,55 | 11,01 | 0,00 | 0,86 | |
| | | | Tarhonyáshús I* | 2 609,59 | 624,30 | 28,06 | 30,63 | 8,39 | 58,33 | 0,00 | 2,47 | |
| | | | Káposztasaláta isk | 223,67 | 53,51 | 1,68 | 0,23 | 0,03 | 10,85 | 5,00 | 0,73 | |
| | | | Mandarin | 195,98 | 46,89 | 0,70 | 0,30 | 0,00 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------------------------------|---|---------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2022.01.21. péntek | (00482) Gyermek (7-10, 11-14év) | U | Teljes kiörlésű sonkás tekerecs | 1 801,58 | 431,00 | 8,22 | 12,68 | 8,50 | 35,56 | 3,25 | 0,90 | | |
| | | | Összesen: | 6 330,73 | 1 514,53 | 48,43 | 51,38 | 18,73 | 176,03 | 25,21 | 5,73 | | |
| | | T | Tojáskrém I* | 210,92 | 50,46 | 2,77 | 3,97 | 1,04 | 0,43 | 0,00 | 0,42 | | |
| | | | Kifli, magvas | 217,00 | 51,91 | 1,30 | 0,68 | 0,00 | 9,66 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Jégcsap retek | 12,18 | 2,91 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,03 | | |
| | | E | Daragaluska leves isk* | 583,04 | 139,48 | 3,54 | 5,70 | 0,73 | 18,27 | 0,01 | 0,93 | | |
| | | | Édes-savanyú csmell csíkok I* | 892,73 | 208,09 | 17,07 | 12,40 | 3,04 | 7,97 | 2,90 | 0,52 | | |
| | | | Párolt rizs I* | 1 447,09 | 346,19 | 6,48 | 7,70 | 0,90 | 62,37 | 0,01 | 0,60 | | |
| | | U | Pogácsa leveles 100g | 1 621,84 | 388,00 | 8,84 | 10,75 | 7,25 | 45,09 | 5,08 | 1,64 | | |
| | | | Összesen: | 4 984,80 | 1 187,04 | 40,24 | 41,22 | 12,96 | 144,23 | 8,00 | 4,14 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

