



Tételes étlap 2022.07.25. - 2022.07.31.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.07.25. 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		
	Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	E Frankfurti leves isk*	1 152,92	275,82	10,60	18,82	5,72	15,93	0,93	1,43		
	Darás metélt I*	2 122,00	507,66	13,82	8,29	1,07	93,81	15,58	0,93		
	Nektarin	346,63	82,92	1,41	0,69	0,08	17,67	0,00	0,00		
	U Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
	Összesen:	6 058,34	1 449,36	47,77	41,31	13,49	210,71	20,58	5,57		
2022.07.26. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Körözött túró házi isk*	243,73	58,31	5,32	3,06	1,97	2,29	1,36	0,34		
	Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00		
	Kápia paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	E Vajgaluska leves I*	453,38	108,46	3,89	4,27	0,89	13,35	0,02	0,19		
	Kakukkfűves Csirkemell I*	1 067,37	122,32	22,42	15,72	4,03	5,82	1,21	1,06		
	Finomfőzelék I*	1 011,53	241,99	10,54	7,38	1,32	32,74	1,20	1,42		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		











22.07.												
2022.07.27. szerda	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	U	Croissant(csokis)	1 444,61	345,60	8,63	7,73	2,41	53,53	14,14	0,65	
			Összesen:	5 151,72	1 099,43	58,38	40,47	11,34	147,97	18,51	4,47	
	(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	
			Zöldséges baromfi szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07	
			Jégسالáta	9,04	2,16	0,16	0,01	0,00	2,70	0,00	0,01	
		E	Csirkebecsinált leves I*	704,91	168,64	10,70	8,57	1,21	11,69	0,04	0,57	
			Milánói makaróni I*	2 340,43	559,91	29,80	19,21	5,73	66,42	0,43	4,58	
		U	Gyümölcs saláta (friss) isk	368,59	88,18	0,73	0,30	0,00	20,07	6,84	0,02	
		Összesen:	3 705,69	886,53	42,09	33,19	8,35	104,08	7,31	5,37		
2022.07.28. 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	
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18	
			Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06	
		E	Meggylevés mir. isk I*	904,05	216,28	2,25	4,53	2,51	40,24	25,56	0,52	
			Rántott csmell sokmagvas I*	1 258,66	301,11	25,11	12,88	1,58	20,85	0,00	1,13	
			Rizi-bizi mir. I*	1 451,89	347,34	9,15	6,94	0,79	61,59	0,01	0,61	





2022.07.29. péntek (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	22.07.: (00482	U	Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23	
			Összesen:	5 366,14	1 283,76	48,73	32,21	7,60	191,55	31,35	3,85	
	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60		
		Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	E	Karfiolleves I*	336,62	80,53	2,60	4,11	0,44	8,10	0,00	0,51		
		Tonhal pogácsa(répás túrós)I*	1 138,62	272,40	19,79	11,78	1,82	21,44	0,28	1,40	   	
		Burgonyapüré I*	1 274,29	304,85	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97		
	U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
		Összesen:	5 146,60	1 231,24	44,08	46,63	16,42	132,70	1,05	6,21		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

