



Tételes étlap 2022.08.01. - 2022.08.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.08.01. hétfő (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Soproni felvágott	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	0,00	 	
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	E Gulyásleves marhahússal I*	609,28	145,76	2,29	7,85	0,97	15,98	0,09	2,01		
	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:	5 775,95	1 381,80	32,32	50,60	13,16	186,31	53,55	4,85		
2022.08.02. kedd (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	 	
	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 Májgaluska leves I*	544,68	130,31	7,22	6,80	1,05	9,40	0,04	1,12	 	
	Vasi pecsenye I*	1 078,99	258,13	17,81	15,70	3,40	11,12	0,00	3,15	 	
	Szárazbabfőzelék I*	1 460,25	349,34	19,35	6,54	0,77	52,88	0,00	1,20		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		





2022.08.01	(00482)	Gyermek (7-10, 11-14 év)	U	Teljes kiőrlésű tökmagos perez	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29	
				Összesen:	6 292,73	1 505,43	68,22	40,99	11,32	201,01	22,11	8,93	
2022.08.03.	(00482)	Gyermek (7-10, 11-14 év)	T	Limonádé I*	274,40	65,65	0,05	0,01	0,00	15,91	14,99	0,00	
				Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	
				Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93	
				Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
				Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			E	Magyaros Burgonyaleves I*	744,15	178,03	3,64	7,53	0,95	23,28	0,10	1,11	
				Pulykarizottó I*	2 178,02	521,06	29,54	19,14	5,70	56,90	0,00	2,44	
			U	Gyümölcs saláta (friss) isk	368,59	88,18	0,73	0,30	0,00	20,07	6,84	0,02	
	Összesen:	4 770,67	1 141,32	43,84	35,86	8,99	155,81	22,96	4,70				
2022.08.04.	(00482)	Gyermek (7-10, 11-14 év)	T	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15	
				Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18	
				Füstölt Edami sajt	292,60	70,00	5,20	5,40	3,60	0,16	0,00	0,00	
				Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07	
				Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
			E	Húsleves hús nélküli I**	198,04	47,38	2,17	0,47	0,03	8,41	0,01	1,01	





2022.08.04. csütörtök													
(00482) Gyermek (7-10 11-14év)													
E	Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21				
	Meggymártás I*	740,33	177,11	1,17	0,72	0,00	39,72	14,99	0,02				
	U Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64				
	Összesen:	4 009,81	959,28	41,35	29,71	16,40	110,48	30,25	3,28				
2022.08.05. péntek	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
			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		
			Fehérkenyér	810,08	193,80	6,89	0,87	0,23	38,51	0,82	1,16		
			Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,59			
		Hentes tokány I*	888,88	209,37	18,39	13,00	3,75	5,28	0,03	1,51			
		Tészta köret Farfalle I*	1 416,19	338,80	13,60	6,78	1,05	55,43	0,00	1,35			
		Pirított zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	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:	5 994,45	1 430,80	58,25	60,16	18,18	160,36	24,00	7,59					





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

