



## Tételes étlap 2022.08.08. - 2022.08.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.08.08. 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		
	Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	E Pulykaraguleves mir. I*	989,51	236,73	14,42	11,91	2,39	17,62	0,02	1,18	 	
	Krumplis tészta suli*	2 058,70	492,51	14,78	12,25	1,58	79,80	0,00	1,99	 	
	Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98		
	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:	4 975,17	1 190,23	43,86	42,42	11,92	150,15	13,60	8,80		
2022.08.09. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Málna szörp I*	27,77	6,64	0,22	0,23	0,13	0,90	0,52	0,02	 	
	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		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	E Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93	  	





2022.08.09. kedd											
2022.08.10. szerda											
E	Sült csirkecomb I*	1 122,75	69,05	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		
	U Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
Összesen:		4 992,02	994,71	65,39	39,28	7,06	139,57	8,42	4,29		
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		
	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		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	E Csurgatott tojás leves suli*	541,70	129,59	5,05	8,94	1,59	7,12	0,12	0,68		
	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		
	U Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
	Összesen:		6 495,97	1 546,21	52,59	55,22	14,10	192,16	25,52	5,37	





2022.08.11. csütörtök													
2022.08.12. péntek													
2022.08.11. csütörtök	Gyermek (7-10 , 11-14év) (00482)	T	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
			Túrókrém kapros I*	176,34	42,19	3,78	2,50	1,63	1,08	1,08	0,23		
			Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
			Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		E	Gyümölcsleves I*	462,27	110,59	0,73	0,30	0,00	25,67	11,39	0,21		
			Bolognai Spagetti I*	2 841,11	649,02	30,88	32,26	10,54	65,66	0,00	1,96		
		U	Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23		
	Összesen:	4 960,52	1 156,05	46,43	37,97	13,39	160,02	28,08	3,72				
2022.08.12. péntek	Gyermek (7-10 , 11-14év) (00482)	T	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
			Csikemájaskrém 50 g	10,93	2,62	0,17	0,17	0,05	0,09	0,00	0,01		
			Kukoricás kenyér	1 086,80	260,00	9,08	1,14	0,30	51,94	1,34	1,40		
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
		E	Csirkebecsinált leves I*	704,91	168,64	10,70	8,57	1,21	11,69	0,04	0,57		
			Sárgarépás Cukkinis Pulykaragl	958,52	225,57	17,43	15,24	3,36	5,25	0,00	1,07		
			Burgonya sós féladag I*	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	2,37		
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
	Összesen:	5 086,16	1 213,04	50,35	40,70	15,80	137,46	14,17	6,23				





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

