



Tételes étlap 2022.08.15. - 2022.08.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.08.15. 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		
	Paprikás szalámi	714,78	171,00	5,40	12,48	6,39	0,30	0,15	1,20	 	
	Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	E Lencseleves húsos I*	1 106,35	264,68	16,96	8,83	1,42	29,02	0,00	1,08		
	Mákos metélt I*	2 282,83	546,13	18,15	17,89	3,92	77,47	11,99	0,80	 	
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	7 107,58	1 692,54	61,55	53,44	17,25	219,88	25,76	5,89		
2022.08.16. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Limonádé I*	274,40	65,65	0,05	0,01	0,00	15,91	14,99	0,00		
	Főtt virsli isk	661,28	158,20	8,40	14,00	4,20	0,07	0,00	1,33	 	
	Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,00	2,40	1,40	0,22		
	Olivás stangli	1 038,73	248,50	7,46	3,36	2,24	40,74	3,17	1,07		
	E Lebbencsleves I*	523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	0,63	 	
	Vagdalt (Stefania) I*	1 550,62	370,96	16,45	28,31	7,60	12,05	0,16	1,18	 	





2022.08.16. kedd	(00482) Gyermek (7-10 éves)	E	Parajfőzelék I*	830,72	198,74	9,02	9,81	1,65	18,40	0,00	0,71	  	
			Kukoricás kenyér	815,10	195,00	6,81	0,85	0,23	38,96	1,00	1,05		
		U	Pohárkrém	1 684,52	402,99	16,79	8,28	5,55	32,75	30,95	0,22	 	
			Összesen:	7 424,53	1 776,20	68,20	68,85	21,97	179,80	51,67	6,41		
2022.08.17. szerda	(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		
			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		
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E	Zöldbableves suli*	344,14	82,33	2,91	3,13	0,32	10,38	0,00	0,99		
			Rakott karfiol mir. I* bulgur	2 220,62	531,25	24,70	32,77	10,84	35,41	1,33	1,74	 	
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
			Szilva	503,31	120,41	1,40	0,34	0,00	26,20	0,00	0,02		
			Összesen:	5 967,96	1 427,74	50,31	49,86	16,49	182,46	21,83	4,85		





2022.08.18. csütörtök													
2022.08.19. péntek													
2022.08.18. 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		
			Zöldborsókrém citromos F*	138,53	33,14	1,51	1,48	0,16	3,34	0,00	0,99		
			Kifli, teljes kiörlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		E	Zellerkrémleves mir. I*	360,57	86,26	2,45	4,09	0,70	9,57	0,17	0,45	 	
			Bakonyi sertésszelet I*	1 216,63	291,06	20,26	18,94	6,01	9,43	0,92	2,11	 	
			Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79	 	
			Piritott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			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		
			Kifli, vajás	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47		
	Összesen:	4 737,67	1 133,40	51,02	37,17	11,11	144,97	13,19	8,73				
2022.08.19. 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		
			Vajkrém ízesített	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
			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	 	
			Csőben sült zölds. hal K*	2 145,80	513,35	39,32	28,81	9,22	23,16	0,68	2,34	 	
			Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85		





22.08.	.	(00482	,	U	Szezámmagos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59	
						Összesen:	5 542,04	1 325,84	63,69	43,19	15,32	160,17	29,33	6,52	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

