



Tételes étlap 2022.09.05. - 2022.09.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.09.05. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
	TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	E Palócleves /konz/ isk	894,59	214,02	10,46	12,27	3,65	15,08	0,87	1,56		
	Szilvalekváros gombóc mir isk*	2 796,99	669,14	19,81	3,85	0,00	134,80	14,99	0,49		
	U Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
	Összesen:	5 233,92	1 244,30	44,07	21,46	6,15	211,05	18,73	4,34		
2022.09.06. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
	Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Sárgarépa friss	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13		
	E Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93		
	Rozmaringos cs.mell suli	3 871,81	926,27	22,36	91,95	10,60	1,29	0,02	2,04		
	Zöldborsófőzelék I*	1 293,65	309,49	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66		
	Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75		





2022.09.07. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	U	Teljes kiörlésű pudingos táska	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90		
			Összesen:	9 483,24	2 268,72	70,52	122,89	20,80	196,40	20,12	6,75		
		T	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, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		E	Brokkolikrémleves I*	200,32	47,92	2,57	0,27	0,04	8,73	0,04	0,81		
			Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Bundázott halfilé I*	830,56	198,70	24,28	2,86	1,01	18,81	0,00	1,16		
			Párolt rizs kuk.val mir. isk	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	1,00		
			Káposztasaláta isk	215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43		
		U	Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
			Összesen:	5 865,64	1 403,26	60,33	25,55	8,04	215,76	14,82	6,34		





2022.09.08. csütörtök		(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)											
2022.09.08. csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
			Kifli, graham	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
			Póréhagyma	61,66	14,75	0,88	0,12	0,00	2,52	0,00	0,01		
		E	Májgaluska leves I*	544,68	130,31	7,22	6,80	1,05	9,40	0,04	1,12		
			Grill virsli I*	1 049,93	251,18	12,00	22,78	6,32	0,10	0,00	1,90		
			Tökfőzelék I*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88		
			Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
	Összesen:	5 572,61	1 333,17	45,45	56,86	19,85	142,29	18,60	6,44				
2022.09.09. péntek	(00482) Gyermekek (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		
			Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	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		
			Sárgarépás Cukkinis Pulykaragl	958,52	225,57	17,43	15,24	3,36	5,25	0,00	1,07		
			Főtt burgonya isk*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	Összesen:	2 689,87	639,76	27,77	30,33	8,18	62,74	29,33	2,24				





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

