



Tételes étlap 2022.09.12. - 2022.09.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.09.12. hétfő (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,03	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Sárgaborsó leves I*	1 067,22	255,32	15,39	9,18	1,70	27,49	0,02	1,58		
	Tejbedara szóráttal I*	1 498,39	358,47	11,54	4,81	2,51	66,96	34,97	0,34		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	4 215,21	1 002,56	34,78	26,98	9,37	144,43	38,20	3,98		
2022.09.13. kedd (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Fehérkenyér	810,08	193,80	6,89	0,87	0,23	38,51	0,82	1,16		
	E Húsleves hús nélküli I**	199,38	47,70	2,25	0,54	0,04	8,26	0,01	1,01		
	Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
	Paradicsomos káposzta I*	790,49	167,21	5,55	5,33	0,59	29,02	5,99	1,54		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		





22.09.		00482											
2022.09.14. szerda	Gyermek (7-10 , 11-14év)	U	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64		
			Összesen:	4 768,83	1 118,97	50,33	27,10	11,72	150,66	12,48	6,37		
		T	Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20		
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		E	Magyaros Burgonyaleves I*	744,15	178,03	3,64	7,53	0,95	23,28	0,10	1,11		
			Hentes tokány I*	1 318,29	312,10	15,59	25,64	8,26	5,20	0,03	1,48		
			Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79		
		U	Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31		
			Összesen:	6 068,50	1 448,52	52,39	57,24	18,63	165,58	18,31	6,12		
2022.09.15. csütörtök	Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Szel.trapp. 125g	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		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01		
			Sült csirkecomb I*	1 122,75	69,05	31,40	15,26	2,82	1,12	0,01	1,14		
			Meggymártás I*	740,33	177,11	1,17	0,72	0,00	39,72	14,99	0,02		





2022.09.16. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	U	Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44	
			Összesen:	5 063,96	1 011,92	53,45	38,56	14,54	136,44	19,68	3,92	
		T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78	
			Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12	
			Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
		E	Zöldbableves suli*	344,14	82,33	2,91	3,13	0,32	10,38	0,00	0,99	
			Itáliai rántott szelet I*	1 505,22	360,10	22,33	19,46	3,98	23,47	0,00	1,51	
			Rizi-bizi mir. I*	1 451,89	347,34	9,15	6,94	0,79	61,59	0,01	0,61	
			Céklasaláta, csemege szeletelt	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98	
		U	Bukta	1 458,82	349,00	7,47	7,54	2,79	61,61	20,65	0,63	
Összesen:	6 422,47	1 536,47	58,86	45,08	10,19	215,01	27,48	6,78				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

