



Tételes étlap 2022.09.26. - 2022.10.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.09.26. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66		
	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Babgulyás I*	1 168,94	279,65	18,68	12,94	3,09	21,77	0,00	1,19		
	Darás metélt I*	2 122,00	507,66	13,82	8,29	1,07	93,81	15,58	0,93		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	5 376,25	1 280,31	50,53	34,11	9,56	183,34	19,61	5,10		
2022.09.27. 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		
	Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	E Tárkonyos zöldség leves I*	410,36	98,17	1,90	7,67	1,63	5,20	0,61	1,85		
	Vagdalt I*	1 593,26	381,16	17,52	26,68	7,79	17,15	0,16	1,08		
	Kelkáposzta főzelék I*	914,89	218,87	8,92	6,34	0,70	31,01	0,00	0,94		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		





22.09.	(00482)	U	Máros madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58		
			Összesen:	5 747,34	1 374,95	50,88	53,08	14,23	163,67	7,85	6,31		
2022.09.28. szerda	(00482) Gyermek (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	  	
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,59	  	
			Joghurtos csirkemell ragu I*	608,93	145,68	23,70	4,74	2,24	1,91	0,00	1,29	 	
			Párolt Barna rizs I*	1 533,68	366,91	6,01	11,11	1,57	60,35	0,02	0,81		
			Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08	  	
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
		U	Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44		
			Összesen:	6 090,01	1 456,96	51,39	47,38	19,30	183,67	4,64	5,35		
2022.09.29. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Párizsi baromfi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	   	
			Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Vajgaluska leves I*	453,38	108,46	3,89	4,27	0,89	13,35	0,02	0,19	   	
			Pulyka pörkölt isk*	881,06	210,78	17,24	13,73	3,19	4,29	0,00	1,14		





2022.09.29. csütörtök	Gyermek (7-10, 11-14év)	E	Zöldbabfőzelék I*	906,43	216,85	7,61	9,63	2,73	24,28	0,92	0,82		
			Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75		
		U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	4 700,27	1 124,46	50,15	42,41	11,39	124,40	1,68	4,85		
2022.09.30. péntek	Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
			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	Frankfurti leves isk*	1 152,92	275,82	10,60	18,82	5,72	15,93	0,93	1,43		
			Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35		
			Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42		
		U	Teljes kiőrlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
	Összesen:	6 673,60	1 596,56	46,24	51,79	25,32	197,05	47,45	5,28				

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietaikus

.....  
Gazdaságvezető

