



Tételes étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.24. 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		
	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,00		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E Palócleves /konz/ isk	894,59	214,02	10,46	12,27	3,65	15,08	0,87	1,56		
	Mákos nudli I*	2 665,46	637,67	16,20	21,78	3,59	91,11	9,99	3,45		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56		
	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Összesen:	5 633,48	1 229,38	42,68	51,33	13,89	170,95	13,90	7,45		
2022.01.25. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Körözött túró házi isk*	243,73	58,31	5,32	3,06	1,97	2,29	1,36	0,44		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Francia zöldségleves I*	396,90	94,95	3,32	5,07	0,56	8,82	0,02	0,85		
	Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13		
	Kelkáposzta főzelék I*	914,89	218,87	8,92	6,34	0,70	31,01	0,00	0,94		





2022.01.25. kedd	(00482) Gyermek (7-10 11-14év)	E	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
			Tejsüti 28g	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,10		
		U	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
			Összesen:	6 039,43	1 444,84	53,67	55,60	20,12	168,82	13,56	7,19		
2022.01.26. szerda	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
			Magvas kenyér	672,98	161,00	5,87	1,26	0,27	30,56	0,73	0,95		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E	Gyümölcsleves I*	462,27	110,59	0,73	0,30	0,00	25,67	11,39	0,21		
			Tejszínes csirkemell kocka I*	964,97	230,85	22,60	12,27	3,84	7,23	0,02	1,67		
			Rizi-bizi mir. I*	1 451,89	347,34	9,15	6,94	0,79	61,59	0,01	0,61		
		U	Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
	Összesen:	5 301,66	1 268,33	49,54	31,05	10,99	185,21	22,47	4,48				
2022.01.27. 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		
			Sajtos tavaszi szelet	173,89	41,60	2,00	3,40	1,36	0,82	0,20	0,38		
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
			Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03		
		E	Csontleves tésztabetéttel I*	338,22	80,91	3,05	3,14	0,27	10,06	0,00	1,33		
			Zabpelyhes húsgombóc I*	2 004,98	441,33	20,49	26,95	7,86	38,17	11,99	2,17		





2022.01.27. csütörtök	Gyermek (7-10 , 11-14év)	E	Paradicsom mártás isk	752,64	180,06	3,43	6,06	0,63	27,74	11,99	0,71					
			Tört burgonya I*	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,00					
			Kenyér búza szeletelt	548,52	0,00	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66					
			Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00					
		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:	6 594,00	1 407,96	51,56	51,18	12,50	218,41	28,79	7,55					
2022.01.28. péntek	Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Tojásos tonhalpástétom*I	307,74	73,62	5,40	5,51	1,51	13,49	0,00	0,11					
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56					
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00					
		E	Vajgaluska leves I*	447,18	106,98	3,60	3,90	0,79	14,10	0,02	0,77					
			Bakonyi tokány isk*	1 277,21	305,55	19,00	20,44	4,98	10,96	0,66	0,15					
			Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,69					
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00					
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89					
	Összesen:	5 940,74	1 295,20	54,25	49,71	13,93	184,36	15,50	3,17							





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

