



Tételes étlap 2022.10.03. - 2022.10.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.10.03. 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		
	Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Erőleves isk	348,44	83,36	4,13	2,39	0,35	11,49	0,02	1,17		
	Bolognai Szósz I*	1 277,17	274,88	13,89	24,48	6,83	7,05	0,00	0,79		
	Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,79		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	U Teljes kiőrlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
Összesen:	6 117,11	1 432,76	52,58	53,74	18,69	155,19	4,53	6,10			
2022.10.04. kedd (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		
	Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,15	0,66		
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	E Tarhonyaleves I*	601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05		
	Majorannás apróhús I*	885,57	211,86	16,67	15,06	3,35	2,14	0,00	1,78		
	Lencsefőzelék I*	1 465,57	350,62	20,19	7,22	0,63	50,78	3,50	0,57		





2022.10.04. kedd											
(00482) Gyermek (7-10 éves)											
E	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 	
	Szilva	377,48	90,31	1,05	0,26	0,00	19,65	0,00	0,02		
	Összesen:	7 585,48	1 814,72	71,09	53,99	14,86	235,19	19,79	7,42		
2022.10.05. szerda											
(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)											
T	Túrókrém kapros I*	176,34	42,19	3,78	2,50	1,63	1,08	1,08	0,23	 	
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
E	Karfiolleves I*	336,62	80,53	2,60	4,11	0,44	8,10	0,00	0,51		
	Halfilé szezámmagos I*	1 365,78	326,74	25,93	14,67	2,13	22,46	0,00	1,74	   	
	Sárgarépás rizs isk*	1 413,51	338,16	6,20	8,66	1,01	58,31	0,00	1,15		
	Szőlő	505,55	120,95	0,90	0,45	0,00	27,15	0,00	0,01		
U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
	Összesen:	6 016,39	1 439,33	57,94	38,56	9,99	205,20	5,71	6,53		





2022.10.06. csütörtök												
2022.10.07. péntek												
2022.10.06. csütörtök	Gyermek (7-10, 11-14év) (00482)	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	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E	Lebbencsleves I*	523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	0,63	
			Szilvás gombóc mir I*	964,84	230,82	2,56	9,51	1,06	33,47	14,99	1,27	
			Vaniliasodó aranyg. I*	705,56	168,79	6,50	2,86	1,55	29,18	10,69	0,42	
		U	Túrós batyu	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	2 926,62	694,26	17,06	22,26	4,55	105,51	25,68	2,93			
2022.10.07. péntek	Gyermek (7-10, 11-14év) (00482)	T	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00	
			Kukoricás kenyér	1 086,80	260,00	9,08	1,14	0,30	51,94	1,34	1,40	
		E	Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85	
			Gyros fűsz. csirke hús I*	983,16	235,21	23,15	15,00	1,86	1,63	0,00	1,35	
			Burgonyapüré I*	1 274,29	304,85	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97	
			Vegyes friss saláta suli*	209,62	50,15	1,19	0,17	0,02	10,76	5,99	0,28	
			Ezersziget yogh. öntet I*	116,93	27,97	0,68	2,25	1,36	1,15	0,50	0,05	
		U	Teljes kiőrlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85	
	Összesen:	6 134,94	1 467,69	57,98	42,07	9,54	200,52	27,26	5,75			





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

