



Tételes étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.10.10. 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		
	Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78		
	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Sárgaborsó leves I*	1 067,22	255,32	15,39	9,18	1,70	27,49	0,02	1,58		
	Tejbedara I*	1 197,61	286,51	10,85	4,00	2,04	51,58	19,98	0,33		
	Kakaós porcukor suli*	401,04	95,94	0,93	1,09	0,64	20,51	19,98	0,00		
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	U Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
	Összesen:	5 234,14	1 252,19	48,20	24,77	8,44	187,18	47,75	4,64		
2022.10.11. kedd (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		
	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 I*	306,56	73,34	2,71	2,75	0,30	9,22	0,00	1,14		
	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		





2022.10.11. kedd		(00482) Gyermek (7-10 11-14év)										
E	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80			
U	Szezámagos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59			
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	Összesen:	4 422,82	1 036,19	47,87	26,48	7,34	146,81	13,08	5,58			
2022.10.12. szerda		(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)										
T	Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20			
	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	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			
	Fűszeres sárgarépa saláta I*	257,59	61,63	1,40	0,88	0,11	11,66	2,30	1,54			
U	Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44			
	Összesen:	6 509,41	1 554,00	53,88	58,34	21,66	180,11	7,35	6,74			





2022.10.13. csütörtök (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)												
T	Harcspástétom különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Kifli, graham	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76			
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04			
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			
	Meggy mártás I*	740,33	177,11	1,17	0,72	0,00	39,72	14,99	0,02			
U	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64			
	Összesen:	4 448,25	864,62	51,51	31,14	11,76	123,13	20,10	4,61			
2022.10.14. péntek (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			
	Paprikás szalámi	714,78	171,00	5,40	12,48	6,39	0,30	0,15	1,20			
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13			
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
E	Karfiollevés I*	336,62	80,53	2,60	4,11	0,44	8,10	0,00	0,51			
	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			
U	Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18			
	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12			
	Összesen:	6 644,66	1 583,75	57,71	63,54	18,51	179,38	13,77	5,38			





2022.10.15. szombat	Gyermek (7-10, 11-14év) (00482)	T	Sajtkrém	89,66	21,45	0,57	1,80	1,17	0,75	0,75	0,23	 	
			Kifli, teljes kiörlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		E	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Tarhonyáshús I*	2 215,80	530,10	30,46	19,11	4,08	58,41	0,00	1,09	 	
			Céklasaláta, csemege szeletelt	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23		
		U	Fonott kalács	905,39	216,60	6,28	2,92	1,86	36,18	6,04	2,09	  	
		Összesen:			4 477,69	1 071,23	44,86	24,76	7,19	161,36	14,78	5,29	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

