



Tételes étlap 2022.10.24. - 2022.10.30.

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. 24. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
	Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Gulyásleves marhahússal I*	609,28	145,76	2,29	7,85	0,97	15,98	0,09	2,01		
	Mákos metélt I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79		
	Mák szórát I*	858,36	205,35	6,15	11,46	3,00	19,16	11,99	0,01		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99		
Összesen:	5 887,25	1 408,43	40,95	56,75	19,23	175,93	15,82	6,87			
2022. 10. 25. 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		
	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Zöldségleves I*	387,77	92,77	2,58	4,08	0,43	11,11	0,00	0,86		
	Sárgarépás húspogácsa I*	1 596,63	381,97	17,55	26,65	7,79	17,34	0,14	1,11		
	Zöldbabfőzelék I*	906,43	216,85	7,61	9,63	2,73	24,28	0,92	0,82		





2022. 10. 25.	(00482) Gyermek (7-10, 11-14 év)	E	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		U	Teljes kiőrlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44		
			Összesen:	5 980,47	1 430,74	50,28	62,68	22,81	141,45	5,99	5,28		
2022. 10. 26. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14 év)	T	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	Karalábéleves I*	421,82	100,91	2,27	5,80	0,65	9,68	0,00	0,92		
			Zöldséges combragu I*	939,53	213,82	24,28	10,21	3,88	8,64	1,60	2,23		
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,41		
		U	Pogácsa vajjas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
	Összesen:	5 788,24	1 373,79	52,91	45,40	15,95	170,91	17,87	6,90				
2022. 10. 27. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10, 11-14 év)	T	Tojásos tonhalpástétom*I	307,66	73,60	5,40	5,51	1,51	13,49	0,00	0,11		
			Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
		E	Csontleves tésztabetéttel I*	338,22	80,91	3,05	3,14	0,39	10,06	0,00	0,54		
			Csirke aprópecsenye I*	299,47	71,64	0,48	6,60	0,75	2,53	0,01	0,80		
			Burgonya főzelék I*	1 330,70	318,35	7,09	9,76	2,02	49,36	0,50	1,51		
			Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		





2022. 10. 27.		00482									
2022. 10. 28. péntek (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82	
		Összesen:	5 595,28	1 338,57	42,50	33,87	9,21	212,36	11,20	5,72	
	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	
		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	Tarhonyaleves I*	601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05	
		Borsos tokány I*	906,91	216,96	17,62	13,97	3,16	4,91	0,00	1,35	
		Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79	
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
	U	Szezámagos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59	
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	Összesen:	5 204,89	1 239,31	49,93	41,09	10,08	159,40	6,27	7,80		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

