



Tételes étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 11. 07. hétfő (00482) 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		
	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 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		
	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
	U Krémtúró vanilliás	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04		
	Összesen:	5 017,56	1 169,72	46,32	42,14	13,68	152,52	8,76	2,39		
2022. 11. 08. kedd (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
	E Csurgatott tojás leves suli*	541,70	129,59	5,05	8,94	1,59	7,12	0,12	0,68		
	Rozmaringos cs.mell suli	4 095,96	979,89	18,58	99,60	13,20	1,20	0,02	2,02		





2022. 11. 08. kedd		2022. 11. 09. szerda		2022. 11. 10. csütörtök						
E (00482) Gyermek (7-10 éves)	Zöldborsófőzelék I*	1 293,65	309,49	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66	
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70	
	U Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01	
	Összesen:	8 991,90	2 151,17	67,16	126,18	20,13	163,61	11,44	6,54	
T (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Harcsapástétom különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75	
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
	E Lebbencsleves I*	523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	0,63	
	Tábormok csirkéje I*	1 230,42	272,45	22,91	6,46	0,63	35,80	24,30	4,02	
	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,41	
	U Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
Összesen:	4 265,08	998,44	37,86	22,18	2,08	164,45	28,56	5,87		
T (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Sajtos tavaszi szelet	260,83	62,40	3,00	5,10	2,04	1,23	0,30	0,57	
	Kukoricás kenyér	815,10	195,00	6,81	0,85	0,23	38,96	1,00	1,05	
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	E Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93	





2022. 11. 10. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10)											
E	Sült csirkemell isk	673,65	161,16	17,29	9,98	1,23	0,35	0,00	1,12				
	Meggy mártás I*	740,33	177,11	1,17	0,72	0,00	39,72	14,99	0,02				
U	Teljes kiörlésű sonkás tekerecs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90				
	Összesen:	5 112,28	1 217,15	40,39	40,12	14,13	134,99	19,55	4,71				
2022. 11. 11. péntek		(00482) Gyermek (7-10, 11-14 év)											
T	Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20				
	Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85				
	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01				
E	Karfiol leves I*	336,62	80,53	2,60	4,11	0,44	8,10	0,00	0,51				
	Sváb sertéskaraj I*	2 051,63	479,87	18,91	42,62	10,64	7,28	0,00	1,80				
	Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49				
	Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92				
U	Pogácsa vajjas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89				
	Összesen:	6 096,94	1 447,64	45,24	66,88	18,62	150,06	15,08	8,67				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

