



Tételes étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.11.14. hétfő (00482) Gyermekek (7-10, 11-14 év)	<b>T</b> Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Bécsi felvágott	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		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	<b>E</b> Frankfurti leves isk*	1 152,92	275,82	10,60	18,82	5,72	15,93	0,93	1,43	   	
	Darás metélt I*	1 819,93	435,39	13,70	8,29	1,07	75,98	0,00	0,93	 	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	Porcukor	251,75	60,23	0,00	0,00	0,00	14,99	14,99	0,00		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	<b>U</b> Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	5 604,31	1 340,74	39,11	38,99	11,50	198,84	32,02	4,43		





2022. 11. 15. kedd		(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)										
2022. 11. 15. kedd	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			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	Kertészleves I*	436,56	104,44	3,43	5,06	0,55	11,01	0,00	0,86	
			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	
			Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97	
		U	Teljes kiörlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50	
	Összesen:	6 027,23	1 441,93	61,30	41,72	13,45	184,67	28,23	5,76			
2022. 11. 16. szerda	(00482) Gyermekek (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	
			Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75	
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E	Májgaluska leves I*	544,68	130,31	7,22	6,80	1,05	9,40	0,04	1,12	
			Édes-savanyú csmell csíkok I*	693,48	160,43	20,43	5,60	0,74	8,05	2,90	0,54	
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,41	





2022. 11. 16	00482	U	Szezámragos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59	
			Összesen:	4 759,27	1 127,23	51,73	34,83	8,27	144,10	9,80	4,19	
2022. 11. 17. csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42	
			Olivás stangli	1 038,73	248,50	7,46	3,36	2,24	40,74	3,17	1,07	
			Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E	Gombaleves I*	435,49	104,18	1,77	7,26	1,55	7,78	0,41	0,84	
			Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13	
			Tökfőzelék I*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88	
			Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70	
		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:	5 459,01	1 305,99	46,23	52,80	18,90	147,22	10,58	6,75	
2022. 11. 18. péntek	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
			Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75	
			Vajkrém ízesített 200g	36,12	8,64	0,20	0,80	0,52	0,16	0,10	0,04	
		E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,59	
			Rántott sertésszelet I*	1 396,04	333,98	22,85	17,49	3,65	20,91	0,00	1,11	
			Burgonyapüré I*	1 274,29	304,85	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97	





2022. 11. 18. péntek (00482) Gyermek (7-10 éves)	E	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71	
		U Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
		Összesen:	4 358,66	1 042,74	42,84	36,34	9,81	132,26	13,68	5,39	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

