



Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

| 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. 21. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év) | T Kenőmájás | 109,52 | 26,20 | 2,32 | 1,68 | 0,54 | 0,78 | 0,14 | 0,32 | | |
| | Magvas kenyér | 638,50 | 152,75 | 4,70 | 2,45 | 0,20 | 27,00 | 0,00 | 0,85 | | |
| | Uborka(kígyó) | 14,74 | 3,53 | 0,30 | 0,03 | 0,00 | 0,51 | 0,00 | 0,01 | | |
| | E Legényfogó leves I* | 645,59 | 154,45 | 12,09 | 7,47 | 2,19 | 9,44 | 0,33 | 0,65 | | |
| | 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 | | |
| | Narancs | 259,66 | 62,12 | 0,90 | 0,30 | 0,00 | 12,75 | 0,00 | 0,01 | | |
| | U Pogácsa vajas | 1 730,52 | 414,00 | 7,77 | 12,30 | 5,66 | 52,15 | 14,82 | 0,89 | | |
| Összesen: | 4 997,18 | 1 195,50 | 39,86 | 29,32 | 11,27 | 174,72 | 55,25 | 3,06 | | | |
| 2022. 11. 22. 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 | | |
| | Téliszalámi | 648,32 | 155,10 | 6,90 | 14,10 | 5,70 | 0,15 | 0,15 | 1,35 | | |
| | Zsemle graham | 1 207,60 | 288,90 | 10,37 | 2,39 | 0,78 | 51,39 | 0,61 | 1,13 | | |
| | Karalábé | 48,12 | 11,51 | 0,63 | 0,06 | 0,01 | 2,07 | 0,00 | 0,04 | | |
| | E Zabgaluskás leves I* | 408,11 | 97,63 | 4,07 | 1,78 | 0,20 | 16,09 | 0,02 | 1,01 | | |
| | Bácska Rizseshús I* | 2 131,48 | 509,92 | 24,08 | 16,18 | 3,42 | 66,36 | 0,00 | 1,78 | | |
| | Céklasaláta, csemege szeletelt | 212,30 | 50,79 | 1,05 | 0,08 | 0,00 | 11,13 | 6,39 | 0,98 | | |





| 2022. 11. 23. szerda | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------|----------|--------------------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2022. 11. 24. csütörtök | | | | | | | | | | | | | |
| 2022. 11. 22 | 00482 | U | Croissant(csokis) | 1 444,61 | 345,60 | 8,63 | 7,73 | 2,41 | 53,53 | 14,14 | 0,65 | | |
| | | | Összesen: | 6 313,72 | 1 510,45 | 55,73 | 47,32 | 13,92 | 200,72 | 21,31 | 7,06 | | |
| 2022. 11. 23. | (00482) | T | Póréhagymás túrókrém házi ovi* | 184,21 | 44,07 | 3,96 | 2,49 | 1,62 | 1,40 | 1,08 | 0,43 | | |
| | | | Zsemle korpás | 69,54 | 16,64 | 0,70 | 0,10 | 0,01 | 3,20 | 0,00 | 0,07 | | |
| | | | TV paprika | 24,57 | 0,00 | 0,36 | 0,09 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | E | Zöldbableves suli* | 344,14 | 82,33 | 2,91 | 3,13 | 0,32 | 10,38 | 0,00 | 0,99 | | |
| | | | Bundázott halrudak suli* | 1 052,51 | 251,80 | 0,00 | 27,84 | 3,17 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Burgonyapüré I* | 1 274,29 | 304,85 | 8,06 | 6,98 | 2,07 | 51,21 | 0,00 | 0,97 | | |
| | | U | Teljes kiörlésű sonkás tekercs | 1 801,58 | 431,00 | 8,22 | 12,68 | 8,50 | 35,56 | 3,25 | 0,90 | | |
| | Összesen: | 4 750,84 | 1 130,69 | 24,21 | 53,31 | 15,69 | 102,65 | 4,33 | 3,36 | | | | |
| 2022. 11. 24. | (00482) | T | 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 kiörlésű, szel. | 494,67 | 118,34 | 4,63 | 0,61 | 0,04 | 23,44 | 0,00 | 0,49 | | |
| | | | Kaliforniai paprika | 38,70 | 9,26 | 0,30 | 0,09 | 0,01 | 1,81 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | E | Gyümölcsleves I* | 462,27 | 110,59 | 0,73 | 0,30 | 0,00 | 25,67 | 11,39 | 0,21 | | |
| | | | Zöldborsós csirkemellcsíkok I. | 1 066,91 | 255,24 | 28,14 | 10,37 | 2,99 | 11,96 | 1,20 | 1,41 | | |
| | | | Tészta köret Farfalle I* | 1 416,19 | 338,80 | 13,60 | 6,78 | 1,05 | 55,43 | 0,00 | 1,35 | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2022. 11. 24 | 00482 | U | Krémtúró vanilliás | 795,73 | 190,37 | 10,91 | 8,90 | 4,77 | 16,09 | 8,32 | 0,04 | | |
| | | | Összesen: | 4 487,65 | 1 073,60 | 58,31 | 32,05 | 10,26 | 134,40 | 20,91 | 3,62 | | |
| 2022. 11. 25. péntek | (00482) Gyermek (7-10, 11-14év) | T | Mogyorókrém | 447,72 | 107,11 | 1,30 | 6,20 | 0,00 | 11,40 | 9,60 | 0,00 | | |
| | | | Kukoricás kenyér | 679,25 | 162,50 | 5,68 | 0,71 | 0,19 | 32,47 | 0,84 | 0,88 | | |
| | | E | Húsleves hús nélküli I** | 199,38 | 47,70 | 2,25 | 0,54 | 0,04 | 8,26 | 0,01 | 1,01 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | Tönköly kenyér | 518,32 | 124,00 | 4,95 | 0,65 | 0,25 | 23,00 | 0,00 | 0,80 | | |
| | | U | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | | Omlós keksz | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Összesen: | 3 518,98 | 819,96 | 41,33 | 22,13 | 3,96 | 115,05 | 16,44 | 4,46 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

