



Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 11. 28. 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		
	Szel. Gouda sajt 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Sárgaborsó leves I*	1 214,89	290,64	14,49	13,50	3,32	27,46	0,02	1,58		
	Derelye klf mir. isk	3 098,38	741,24	19,66	20,83	2,11	115,77	19,98	5,50		
	Vaníliás tejföl I*	408,87	97,82	1,89	8,40	5,25	3,31	3,31	0,07		
	U Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99		
	Összesen:	7 584,93	1 808,70	53,97	75,49	24,78	221,14	26,44	10,96		
2022. 11. 29. 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		
	Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	E Tarhonyaleves I*	601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05		
	Kakukkfűves sertés szelet I*	704,23	168,48	16,63	10,42	2,82	1,84	0,00	1,12		
	Finomfőzelék I*	1 011,53	241,99	10,54	7,38	1,32	32,74	1,20	1,42		





2022. 11. 29.		(00482) Gyermek 17 10 11										
E	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80			
U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66			
	Összesen:	5 516,26	1 319,68	54,65	45,71	17,79	145,04	5,22	6,82			
2022. 11. 30. szerda		(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)										
T	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07			
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13			
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00			
E	Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29			
	Joghurtos csirkemell ragu I*	608,93	145,68	23,70	4,74	2,24	1,91	0,00	1,29			
	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,41			
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00			
U	Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23			
	Összesen:	5 082,82	1 183,13	51,08	32,10	7,78	170,59	13,52	4,54			
2022. 12. 01. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)										
T	Vajkrém ízesített 200g	36,12	8,64	0,20	0,80	0,52	0,16	0,10	0,04			
	Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75			
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09			
E	Sajtgombóc leves I*	595,59	142,48	5,58	7,16	1,72	13,55	0,00	1,88			
	Zöldséges combragu I*	939,53	80,78	24,28	10,21	3,88	8,64	1,60	2,23			





2022. 12. 01. csütörtök											
(00482) Gyermek (7-10 év)											
E	Főtt burgonya isk*	896,70	0,00	6,25	0,50	0,05	46,00	0,00	0,32		
	Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
U	Joghurt, görög	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	3 226,94	413,48	44,32	19,87	6,46	99,75	2,13	7,23		
<hr/>											
2022. 12. 02. 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		
	Sajtos tavaszi szelet	260,83	62,40	3,00	5,10	2,04	1,23	0,30	0,57		
	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
E	BrokkolikréMLEVES I*	316,10	75,62	3,65	0,35	0,04	14,36	0,04	0,81		
	Borsos tokány I*	1 336,32	319,69	14,82	26,61	7,66	4,83	0,00	1,32		
	Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,69		
	Káposztasaláta isk	212,57	50,85	1,78	0,23	0,03	10,35	4,50	0,41		
	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	Összesen:	5 715,67	1 367,37	45,00	54,17	14,67	170,53	5,09	4,88		





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

