



Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 12. 05. hétfő (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Tonhalas krém	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Palócleves /konz/ isk	894,59	214,02	10,46	12,27	3,65	15,08	0,87	1,56	 	
	Diós tészta suli*	1 459,56	349,18	12,00	7,36	1,02	58,32	0,00	0,69	 	
	Diósorlat I*	770,62	44,17	4,09	12,54	3,05	13,56	10,99	0,01		
	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	5 844,72	1 252,20	47,45	40,74	11,77	197,03	16,11	4,79		
2022. 12. 06. kedd (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		
	Párizsi sajtos	300,64	71,92	3,90	5,70	2,11	1,17	0,00	0,58	   	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Zellerkrémleves (friss) I*	280,30	67,06	2,75	1,96	1,07	9,34	0,58	0,71	      	
	Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49		
	Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08	  	





2022. 12. 06. kedd		(00482) Gyermek (7-10 éves)											
E	Kovászos uborka	38,13	9,12	0,78	0,08	0,00	1,32	0,00	2,38				
	Rántott sertésszelet I*	1 396,04	333,98	22,85	17,49	3,65	20,91	0,00	1,11				
U	Teljes kiörlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50				
	Összesen:	5 969,29	1 428,06	51,77	47,84	16,17	175,20	23,71	8,74				
2022. 12. 07. szerda		(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)											
T	Túrókrém snidlinges I*	190,37	45,54	4,29	2,60	1,70	1,18	1,16	0,24				
	Kifli, teljes kiörlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56				
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01				
E	Csurgatott tojás leves suli*	541,70	129,59	5,05	8,94	1,59	7,12	0,12	0,68				
	Csirke mell vadász módra I*	780,67	181,29	20,99	8,47	1,07	6,31	0,00	1,30				
	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,41				
U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58				
	Összesen:	4 394,23	1 045,77	48,61	31,43	6,96	138,04	7,50	3,78				
2022. 12. 08. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)											
T	Barackíz	181,25	43,36	0,08	0,00	0,00	10,70	9,35	0,00				
	Kukoricás kenyér	815,10	195,00	6,81	0,85	0,23	38,96	1,00	1,05				
E	Vajgaluska leves I*	453,38	108,46	3,89	4,27	0,89	13,35	0,02	0,19				
	Fokhagymás sertéscsík I*	1 149,70	275,05	14,14	23,77	7,34	0,82	0,00	0,63				
	Parajfőzelék I*	830,72	198,74	9,02	9,81	1,65	18,40	0,00	0,71				
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70				





2022. 12. 08		00482										
2022. 12. 09. péntek	(00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	U	Gyümölcsjoghurt 125g	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18	
			Összesen:	4 516,95	1 080,61	43,13	42,71	12,52	127,66	24,19	3,46	
		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	
			Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85	
			Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
		E	Csirkebecsinált leves I*	704,91	168,64	10,70	8,57	1,21	11,69	0,04	0,57	
			Szilvalekváros gombóc mir isk*	2 542,96	608,36	19,80	3,85	0,00	119,70	0,00	0,49	
			Fahéjas porcukor I*	418,07	100,02	0,04	0,03	0,01	24,77	23,98	0,00	
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	
			Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01	
	Összesen:	6 824,19	1 632,58	48,54	38,26	10,71	249,01	38,99	3,63			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietaetikus

.....  
Gazdaságvezető

