



Tételes étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.31. hétfő (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T Sertésmájkrém 65 g	368,96	88,27	4,42	6,93	2,36	1,95	0,00	0,61		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Pulykaraguleves mir. I*	989,51	236,73	14,42	11,91	2,39	17,62	0,02	1,18		
	Tejberizs I*	1 925,80	339,39	13,98	7,04	3,47	84,82	31,97	0,37		
	Gyümölcsöntet I*	431,25	103,17	0,58	0,26	0,00	24,14	12,99	0,01		
	U Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
	Összesen:	6 065,65	1 329,79	48,55	42,14	19,28	194,93	48,85	3,61		
2022.02.01. 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		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Karfiolleves I*	376,62	90,10	2,60	5,17	0,56	8,10	0,00	1,00		
	Bolognai Spagetti I*	2 841,11	649,02	30,88	32,26	10,54	65,66	0,00	3,24		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		





2022.02.01.												
2022.02.02. szerda	Gyermekek (7-10, 11-14év)	U Kalács kakaós	875,29	209,40	7,00	3,17	2,03	32,70	2,12	0,51		
		Összesen:	5 716,95	1 337,02	52,57	47,90	15,17	170,15	3,09	6,62		
		T Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
		Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		E Lebbencsleves I*	523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	1,32		
		Eszterházy csirkeragu I*	823,81	197,08	21,21	9,85	2,68	5,53	0,79	1,86		
		Bulgur köret I*	1 574,27	376,62	11,10	8,65	1,06	68,55	0,01	2,00		
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
		U Teljes kiőrlésű pudingos táska	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90		
Összesen:	6 642,12	1 589,02	57,45	39,34	13,72	235,98	19,53	8,72				
2022.02.03. csütörtök	Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80		
		Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E Húsgombóclevés I*	710,78	170,04	5,28	12,80	2,67	8,18	0,02	1,21		
		Grill virsli I*	1 085,01	259,57	12,00	23,71	6,42	0,10	0,00	1,90		
		Szárzababfőzelék I*	1 460,25	349,34	19,35	6,54	0,77	52,88	0,00	1,20		





2022.02.03		(00482) Gyermek 17-10-11										
E	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:		7 222,94	1 724,05	66,36	63,76	18,86	190,63	9,20	8,07			
2022.02.04. 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			
	Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70			
E	Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85			
	Rántott csmell sokmagvas I*	1 258,66	301,11	25,11	12,88	1,58	20,85	0,00	1,13			
	Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49			
	Vegyes friss saláta sulí*	209,62	50,15	1,19	0,17	0,02	10,76	5,99	0,28			
U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96			
Összesen:		5 210,25	1 246,47	47,98	37,81	12,28	152,48	7,29	7,53			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

