



Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 12. 12. hétfő (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		
	Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78		
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Bolognai Szósz I*	1 277,17	274,88	13,89	24,48	6,83	7,05	0,00	0,79		
	Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,79		
	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
		Összesen:	5 866,22	1 372,74	49,62	40,65	12,25	197,53	10,74	4,01	





2022. 12. 13. kedd														
2022. 12. 14. szerda														
2022. 12. 13. kedd	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Tükör tojás isk	657,63	157,32	10,80	12,38	2,80	0,48	0,00	0,28			
			Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,00	0,09		
			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	Karfiolleves I*	336,62	80,53	2,60	4,11	0,44	8,10	0,00	0,51			
			Gyros fűsz. csirke hús I*	983,16	235,21	23,15	15,00	1,86	1,63	0,00	1,35	 		
			Burgonyapüré I*	1 274,29	304,85	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97			
			Vegyes friss saláta sulí*	194,32	46,49	1,00	0,14	0,02	10,11	5,99	0,27			
			Ezersziget jogh. öntet I*	116,93	27,97	0,68	2,25	1,36	1,15	0,50	0,05	 		
		U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02					
		Összesen:	4 682,52	1 120,21	53,44	46,05	9,83	117,96	7,24	4,32				
2022. 12. 14. szerda	(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			
			Bécsi felvágott	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	Lencseleves*I	1 032,16	246,93	14,19	5,65	0,52	34,53	0,00	1,29	 		
			Stroganoff sertés ragu I*	1 034,36	247,45	15,70	15,33	3,29	11,35	0,22	1,86	 		





2022. 12. 14. szerda		2022. 12. 15. csütörtök										
E	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,41			
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	U	Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23		
	Összesen:	5 631,03	1 341,25	50,69	38,18	7,80	189,75	5,75	5,06			
T	Körözött túró	115,37	27,60	3,06	1,50	0,98	0,57	0,20	0,15			
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09			
	E	Lebbencsleves I*	523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	0,63		
	Csirkemell párizsiasan I*	929,82	222,45	22,28	10,97	1,52	8,39	0,00	0,97			
	Zöldborsófőzelék I*	1 293,65	309,49	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66			
	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75			
	Szaloncukor	534,00	127,75	1,88	0,54	0,00	27,39	0,00	0,14			
	U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
	Összesen:	5 886,17	1 408,18	62,49	38,02	12,86	178,18	3,07	5,84			





2022. 12. 16. péntek (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		
		Kifli, vizes	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
	E	Zöldségleves I*	387,77	92,77	2,58	4,08	0,43	11,11	0,00	0,86		
		Chilis bab I*	2 415,93	553,88	23,86	31,55	8,32	48,94	0,00	4,82		
		Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		
	U	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61		
		Összesen:	4 745,37	1 111,16	42,28	44,33	13,70	132,71	13,46	7,14		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

