



Tételes étlap 2022.12.19. - 2022.12.25.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.12.19. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Babgulyás I*	1 168,94	279,65	18,68	12,94	3,09	21,77	0,00	1,19		
	Darás metélt I*	1 819,93	435,39	13,70	8,29	1,07	75,98	0,00	0,93		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	Porcukor	251,75	60,23	0,00	0,00	0,00	14,99	14,99	0,00		
	U Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Sajtos madárka	885,32	211,80	6,85	3,93	2,45	33,12	5,75	0,60		
		Összesen:	5 433,22	1 293,93	48,66	31,68	9,65	198,48	34,62	4,04	








2022. 12. 20. kedd		(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)										
2022. 12. 21. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18	
		Trapista sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97		
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,59	
		Tarhonyáshús I*	2 215,80	530,10	30,46	19,11	4,08	58,41	0,00	1,09		
		Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
		U	Fonott kalács	905,39	216,60	6,28	2,92	1,86	36,18	6,04	2,09	
			Összesen:	5 319,28	1 272,56	59,37	45,43	17,22	148,91	7,62	8,62	
2022. 12. 21. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
		Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85		
		Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
		E	Gulyásleves I*	831,65	198,96	13,86	8,42	2,03	16,37	0,00	0,69	
		Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35		
		Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42		
		U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56	
			Összesen:	5 308,40	1 269,95	40,42	37,22	19,47	165,54	60,76	2,87	





2022. 12. 22. csütörtök												
2022. 12. 23. péntek												
Gyermekek (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		
		Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85		
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E	Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85		
		Kakukkfűves Csirkemell I*	972,45	232,64	26,22	11,52	2,97	5,82	1,21	1,01		
		Hagymás törtburgonya isk	1 223,46	292,69	6,49	6,09	0,70	51,66	0,00	1,01		
	Káposztasaláta isk	212,57	50,85	1,78	0,23	0,03	10,35	4,50	0,41			
	U	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61		
		Összesen:	5 079,61	1 209,33	54,41	36,67	9,92	156,15	19,08	4,86		
Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
		Kukoricás kenyér	815,10	195,00	6,81	0,85	0,23	38,96	1,00	1,05		
	E	Csontleves tésztabetéttel I*	338,22	80,91	3,05	3,14	0,39	10,06	0,00	0,54		
		Halfilé szezámmagos I*	1 365,78	326,74	25,93	14,67	2,13	22,46	0,00	1,74		





2022. 12. 23. péntek	(00482) Gyermek (7-10 éves)	E	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,41		
			Tartármártás suli*	1 674,35	400,56	1,72	42,19	7,79	2,84	2,32	0,31		
		U	Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99		
			Összesen:	7 716,33	1 846,00	56,43	97,81	25,49	179,96	6,64	7,34		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

