



Tételes étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.02.07. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Füstölt Edami sajt	292,60	70,00	5,20	5,40	3,60	0,16	0,00	0,00		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Lencseleves húsos I*	1 106,35	264,68	16,96	8,83	1,42	29,02	0,00	1,08		
	Derelye klf mir. isk	3 098,38	741,24	19,66	20,83	2,11	115,77	19,98	5,50		
	Vaníliás tejföl	588,65	140,83	2,70	12,00	7,50	5,00	5,00	0,10		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	6 664,10	1 594,29	52,01	59,82	19,83	196,74	28,19	8,74		
2022.02.08. kedd (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		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	E Reszelttésztales I*	436,87	104,52	3,35	4,02	0,46	13,44	0,00	1,86		
	Zöldborsós pulyka ragu I*	1 034,92	247,59	19,10	15,55	3,57	7,44	0,10	0,93		
	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60		





2022.02.09. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	U	Teljes kiőrlésű sonkás tekerecs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90	
			Összesen:	5 671,28	1 356,76	47,93	43,40	15,37	155,88	5,27	5,36	
		T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40	
			Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64	
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E	Csirkebecsinált leves I*	707,56	169,27	10,70	8,57	1,21	11,77	0,05	1,29	
			Tojásfasírt I*	795,94	190,41	7,45	8,66	1,53	20,19	0,24	1,63	
			Parajfőzelék I*	798,35	152,17	8,37	9,24	1,50	18,37	0,00	1,18	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
			Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00	
U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46			
	Összesen:	5 419,38	1 139,33	45,84	46,24	13,86	152,51	7,45	6,22			





2022.02.10. csütörtök												
2022.02.11. péntek												
2022.02.10. csütörtök (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
		Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E	Gombaleves I*	435,49	104,18	1,77	7,26	1,55	7,78	0,41	0,84		
		Gyros fűsz. csirke hús I*	983,16	235,21	23,15	15,00	1,86	1,63	0,00	1,35		
		Burgonyapüré I*	1 274,87	275,87	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97		
		Coleslaw káposztasaláta I*	771,38	184,54	2,00	16,04	2,94	7,54	1,59	0,93		
	U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58		
		Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Összesen:	5 286,74	1 109,61	50,47	56,74	15,17	131,13	9,74	5,67			
2022.02.11. péntek (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42		
		Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
	E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,59		
		Csikós tokány isk*	1 429,95	342,09	15,40	28,36	8,71	5,84	0,46	1,93		
		Tészta köret Farfalle I*	1 416,19	338,80	13,60	6,78	1,05	55,43	0,00	1,35		
		Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06		
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		





2022.02.11	(00482) Gyermek 17 10 11	U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
			Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
			Összesen:	5 737,31	1 372,57	49,96	60,26	15,77	153,69	18,92	8,85		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

