



Tételes étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.02.14. 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 magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Sárgaborsó leves I*	1 067,22	255,32	15,39	9,18	1,70	27,49	0,02	1,58		
	Darás metélt I*	2 122,00	507,66	13,82	8,29	1,07	93,81	15,58	0,93		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64		
	Összesen:	6 643,32	1 589,32	55,29	42,91	14,09	222,91	21,80	6,90		
2022.02.15. 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		
	Olasz felvágott	355,00	84,93	2,56	4,70	3,20	0,20	0,10	0,32		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
	E Húsleves I*	306,56	73,34	2,71	2,75	0,26	9,22	0,00	1,14		
	Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
	Paradicsomos káposzta I*	790,49	167,21	5,55	5,33	0,59	29,02	5,99	1,54		
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		





2022.02.15	(00482) Gyermek 17-10-11	E	Nápolyi szelet	636,32	152,23	1,92	8,55	3,39	16,71	9,40	0,06		
		U	Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59		
			Összesen:	5 924,08	1 395,35	55,70	43,61	15,03	187,53	25,06	5,86		
2022.02.16. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	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	Tavaszi leves I*	357,43	85,51	1,99	4,93	0,54	7,76	0,02	1,20		
			Olaszos pulyka* (sárga kali)	1 264,76	299,29	22,76	20,79	6,94	5,72	0,40	1,71		
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60		
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	5 987,98	1 429,24	54,09	46,53	15,19	185,70	12,17	6,88		
2022.02.17. csütörtök	(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		
			Sajtos tavaszi szelet	173,89	41,60	2,00	3,40	1,36	0,82	0,20	0,38		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		E	Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93		
			Vagdalt I*	1 593,26	381,16	17,52	26,68	7,79	17,15	0,16	1,08		





2022.02.17. csütörtök												
2022.02.17. csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14 év)	E	Zöldbabfőzelék I*	906,43	216,85	7,61	9,63	2,73	24,28	0,92	0,82	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		U	Teljes kiőrlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50	
		Összesen:	7 282,27	1 623,82	52,32	62,42	21,23	219,83	24,42	5,23		
2022.02.18. péntek	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14 év)	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E	Csurgatott tojás leves suli*	464,37	111,09	3,53	7,59	1,24	7,05	0,12	1,42	
			Natúr sertésszelet I*	929,15	222,29	17,88	13,99	3,16	5,96	0,00	0,95	
			Hagymás törtburgonya isk	1 223,46	292,69	6,49	6,09	0,70	51,66	0,00	1,01	
			Párolt káposzta I*	382,46	91,50	1,51	5,76	0,66	8,18	3,00	0,61	
		U	Joghurt, görörg	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
			Összesen:	4 809,28	1 032,20	43,98	54,57	13,31	117,04	3,12	5,21	





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

