



Tételes étlap 2022.02.21. - 2022.02.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.02.21. 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		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Tarhonyaleves I*	601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05		
	Chilis bab I*	2 415,93	553,88	23,86	31,55	8,32	48,94	0,00	4,82		
	Magvas kenyér	672,98	161,00	5,87	1,26	0,27	30,56	0,73	0,95		
	U Teljes kiőrlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61		
	Összesen:	6 063,86	1 426,59	54,07	51,47	15,06	181,60	14,92	8,84		
2022.02.22. kedd (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		
	Szel.trapp. 125g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E Májgaluska leves I*	544,68	130,31	7,22	6,80	1,05	9,40	0,04	1,12		
	Krumplis tészta suli*	2 058,70	492,51	14,78	12,25	1,58	79,80	0,00	1,99		
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		





2022.02.22	(00482) Gyermek 17-14-11	E	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U	Croissant(csokis)	1 444,61	345,60	8,63	7,73	2,41	53,53	14,14	0,65	
			Összesen:	4 893,53	1 052,36	36,71	29,78	6,11	179,72	14,19	6,70	
2022.02.23. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Körözött túró házi isk*	243,73	58,31	5,32	3,06	1,97	2,29	1,36	0,44	
			Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90	
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E	Fahéjas Szilvaleves I*	564,97	135,16	0,85	0,02	0,00	31,93	13,99	0,09	
			Pulykarizottó I*	2 178,02	521,06	29,54	19,14	5,70	56,90	0,00	2,44	
			Zöld saláta I*	125,73	30,08	1,56	0,26	0,03	9,93	0,00	0,23	
			Ezersziget jogh. öntet I*	116,93	27,97	0,68	2,25	1,36	1,15	0,50	0,05	
		U	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	
	Összesen:	4 972,03	1 189,48	49,84	32,83	13,31	165,41	20,94	6,01			
2022.02.24. 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	
			Párizsi sajtos	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39	
			Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E	Karalábéleves I*	421,82	100,91	2,27	5,80	0,65	9,68	0,00	0,92	
			Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13	





2022.02.24. csütörtök (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	E	Tökfőzelék I*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88		
		Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
		Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	U	Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
		Összesen:	6 047,91	1 446,88	46,78	55,91	16,84	174,52	17,66	5,96		
2022.02.25. 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		
		Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
		Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	E	Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01		
		Halfilé kukoricás bundában I*	1 261,65	295,76	26,51	5,66	1,38	35,93	0,00	1,69		
		Zelleres Burgonyap. I*	1 154,43	247,06	7,74	5,97	1,78	46,54	0,00	1,61		
	U	Krémtúró vanillias	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04		
		Összesen:	4 914,90	1 140,62	62,99	31,68	11,44	153,31	9,28	7,06		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

