

Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
12/5/2022 hétfő (00170) Iskolás 7-10 éves 3x-i	T Krémjoghurt barackos 125 gr.	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60	7
	Magvas zsemle,	572,32	136,92	4,80	5,35	0,00	17,22	0,00	0,35	1,3,7,(8),(11)
	E Csontleves csiga tésztával	339,04	81,11	3,47	1,84	0,09	12,93	0,05	0,22	1,3,9,(6),(7),(8),(12)
	Rizseshús sertéshúsból	2 276,02	544,50	17,17	28,66	11,20	52,46	0,00	0,72	9,(1)
	Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	0,22	(12)
	U Csemege /sertés / szalámi	624,10	149,31	3,95	9,75	1,03	11,00	0,00	0,00	5,8,(1),(7),(12)
	Kenyér félbarna	516,50	123,56	4,90	0,50	0,15	19,00	0,00	0,01	1,(6),(7)
	Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,13	(12)
	Összesen:	4 922,66	1 177,67	41,72	53,41	16,38	124,13	0,05	2,25	
	12/6/2022 kedd (00170) Iskolás 7-10 éves 3x-i	T Tej UHT 1,5 % -2,8% 200 ml	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27
Kakaós csiga 50gr.		740,15	177,07	5,35	5,65	1,31	25,98	6,00	0,20	1,7,(6),(12)
E Csirke raguleves		882,27	211,07	22,62	4,19	0,59	20,39	0,05	0,86	1,3,(6),(7),(12)
Túrógombóc mir. **		1 770,86	423,65	24,52	21,54	0,44	91,22	4,29	0,43	1
Mikulás szelet		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
U Túrista felvágott		673,82	161,20	11,32	12,28	8,00	0,12	0,00	0,00	(1),(6),(7)
Zsemle hosszú		501,60	120,00	4,10	3,70	2,50	23,20	0,00	0,01	1
Összesen:	4 974,42	1 190,05	74,71	50,36	14,47	171,51	10,34	1,77		
12/7/2022 szerda (00170) Iskolás 7-10 éves 3x-i	T Kópé felvágott **	298,50	71,41	4,68	5,55	0,00	0,09	0,00	0,00	
	Zsemle hosszú	852,72	204,00	6,97	6,29	4,25	39,44	0,00	0,02	1
	Kaliforniai paprika	25,08	6,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	E Burgonyaleves	757,15	181,14	4,71	4,29	0,88	31,30	0,05	0,22	1,7,(6),(8),(12)
	Sárgarépa-főzelék	59,59	14,25	0,46	0,37	0,09	2,26	0,49	0,03	1,7
	Fasírozott	1 821,14	435,68	15,02	36,64	8,19	10,54	0,00	0,38	1,3
	U Liga margarin 20% zsirt.	150,48	36,00	0,04	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
Briós 50 gr.	1 010,68	241,78	6,36	5,68	2,34	41,02	9,78	0,56	1,3,7	
Összesen:	4 975,34	1 190,26	38,60	62,91	16,95	125,55	10,32	1,21		
12/8/2022 csütörtök (00170) Iskolás 7-10 éves 3x-i	T Pizza sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,08	(1),(6),(7)
	Jégcsapretek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Korpás zsemle,	961,40	230,00	15,84	17,68	0,00	56,82	0,00	1,16	1,3,7,(8),(11)
	E Májgombóc leves mir.	896,74	214,53	9,14	11,64	0,35	16,93	0,02	0,32	1,3,9,(6),(7),(12)
	Vegyes gy.mártás	972,10	232,56	3,72	0,61	0,10	51,53	17,98	0,12	1
	Rántott sertészelet	765,44	183,12	5,60	15,52	2,19	4,80	0,00	0,10	1,3
	U Kakaó UHT 1,5 % 200 ml	538,84	128,91	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,00	7,(1)
Vajas Pogácsa	614,46	147,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Összesen:	4 933,78	1 180,33	48,10	47,57	3,55	154,56	30,20	1,78		
12/9/2022 péntek (00170) Iskolás 7-10 éves 3x-i	T Baromfi húskrém 30 gr.	344,85	82,50	5,16	6,03	2,37	1,77	0,00	0,45	
	Kenyér félbarna	723,10	172,99	6,86	0,70	0,21	26,60	0,00	0,02	1,(6),(7)
	Kígyóuborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
	E Zöldborsóleves mir.	603,26	144,32	5,50	5,21	0,60	18,89	0,03	0,21	1,3,(6),(7),(8),(12)
	Bolognai spagetti	1 688,77	404,01	15,15	23,69	6,27	34,61	0,12	0,21	1,3,4,7,(6),(12)
	Narancs	344,40	82,39	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01	
	U Párizsi /sertés /felvágott	457,71	109,50	7,56	5,59	2,09	1,15	0,00	0,14	(1)
Császár zsemle	742,37	177,60	11,40	9,00	0,00	69,36	0,00	0,00		
Összesen:	4 919,20	1 176,84	53,13	50,65	11,54	169,89	0,15	1,05		

Pintér Józsefné
Inéztményvezető

Laza Györgyné
Élelmészvezető

Kotymánné Zs. Zsófia
Dietetikus

