



### Tételes étlap 2019.02.18. - 2019.02.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2019.02.18. hétfő (00484) Felső (11-14 év)	T Vaníliás tej	560,95	134,20	6,82	5,60	3,04	13,97	0,00	0,23		
	Búrkifli, dejes	920,00	220,10	3,65	12,00	0,00	22,60	0,00	0,00		
	E Lebbencsleves	559,03	133,74	4,43	1,94	0,22	23,14	0,10	1,74		
	Temesvári sertéstokány	1 539,32	346,50	16,80	28,71	8,72	8,85	0,09	1,04		
	Kuskusz	1 796,25	429,73	10,43	14,46	1,69	62,32	28,24	1,27		
	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
	Graham kenyér	215,75	51,61	1,40	0,18	0,00	10,93	0,13	0,06		
	U Mackó sajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70		
	Teljes kiörlésű kifli	614,88	147,10	5,88	1,02	0,06	24,42	0,78	0,00		
	Összesen:	6 814,94	608,62	54,64	1	17,45	181,43	29,34	5,04		
2019.02.19. kedd (00484) Felső (11-14 év)	T Pulykamáj	355,51	85,05	4,03	7,70	2,45	0,18	0,00	0,53		
	Zöldpaprika	17,20	4,11	0,25	0,06	0,00	0,63	0,00	0,00		
	Graham kenyér	323,62	77,42	2,10	0,27	0,00	16,39	0,20	0,09		
	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
	E Karalábékremleves	1 142,33	265,15	5,00	16,38	5,48	25,74	1,48	2,27		
	Sült pulykacomb	865,67	207,08	20,62	13,27	3,57	1,02	0,36	1,71		












2019.02.19. kedd (00484) Felső (11-14 év)												
E	Burgonyapüré sárgarépás	1 635,91	391,37	8,22	9,95	1,14	65,52	0,00	0,66			
	Meggy befőtt	184,11	44,04	0,29	0,09	0,00	10,14	5,85	0,00			
	Őszibarack befőtt	247,75	59,27	0,34	0,00	0,00	14,31	9,45	0,00			
	U	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		Zabfalatok	695,52	166,39	3,78	8,88	2,28	17,67	0,00	0,11		
		Összesen:	6 303,89	499,94	52,03		17,96	180,20	17,34	5,61		
2019.02.20. szerda (00484) Felső (11-14 év)												
T	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23			
	Pu.mell sonka	97,02	23,21	3,57	0,59	0,19	0,88	0,00	0,45			
	Margarin	222,30	53,18	0,00	6,00	1,10	0,01	0,00	0,02			
	Mozarella sajt	247,81	59,28	4,08	4,54	2,41	0,47	0,00	0,20			
	Uborka	10,32	2,47	0,21	0,02	0,00	0,36	0,00	0,01			
	Teljes kiőrlésű zsemle	614,88	147,10	5,88	1,02	0,06	27,42	0,78	0,00			
E	Csurgatott tojásleves	585,00	139,95	4,86	10,44	1,67	5,31	0,08	1,86			
	Rakott kelkáposzta	1 818,87	396,73	28,99	18,59	6,97	36,16	0,09	1,74			
	Graham kenyér	431,49	103,23	2,80	0,36	0,00	21,85	0,27	0,12			
	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08			
U	Kornspitz rúd	760,76	182,00	6,00	1,62	0,12	37,20	0,04	0,27			





019.02.2		(00484)										
2019.02.21.		Felső										
csütörtök		(11-14 év)										
		(00484)										
		Felső										
		(11-14 év)										
U	Sajtkrém mini		790,65	189,15	2,75	19,25	11,45	1,00	0,00	0,59	 	
	Összesen:	1	6 741,26	574,32	67,89		27,01	177,56	1,26	5,57		
T	Gyümölcs tea		262,07	62,70	0,03	0,01	0,00	15,40	14,99	0,00		
	Körözött		347,86	83,22	7,52	5,21	2,83	1,47	0,00	0,02		
	Zöldpaprika		17,20	4,11	0,25	0,06	0,00	0,63	0,00	0,00		
	Fehér kenyér		292,93	70,08	2,08	0,21	0,00	14,64	0,21	0,10	 	
E	Nyírségi gombóclevés		1 052,76	231,37	19,65	14,62	3,91	9,27	0,05	1,82	   	
	Darafelfűjt		2 208,67	528,39	15,90	13,19	4,31	85,86	19,98	1,81	   	
	Csokiöntet		503,61	120,48	3,91	3,16	1,74	18,61	12,87	0,11	       	
	Magvas kenyér		200,11	47,87	1,50	0,18	0,00	9,85	0,03	0,08		
U	Minimargarin		302,40	72,34	0,01	8,00	1,60	0,01	0,01	0,00		
	Sajtos kifli		620,86	148,53	4,22	2,21	0,06	27,60	0,51	0,12	 	
	Összesen:	1	5 808,47	369,09	55,07		14,45	183,34	48,65	4,06		















2019.02.22.

péntek

(00484)

Felsőős (11-14 év)

T	Kakaó	605,31	144,81	6,89	5,52	3,01	16,46	5,99	0,21	 	
	Zala felvágott	215,12	51,46	3,28	4,18	1,53	0,13	0,00	0,53	  	
	Margarin	222,30	53,18	0,00	6,00	1,10	0,01	0,00	0,02		
	Paradicsom	19,23	4,60	0,21	0,04	0,01	0,84	0,00	0,00		
	Graham zsemle	711,98	170,33	4,52	0,64	0,08	36,25	0,45	1,76		
	E	Tarhonyaleves	686,89	164,33	4,30	7,47	0,82	18,59	0,06	1,83	 
		Rántott csirkecomb	1 187,91	284,19	34,25	12,81	2,51	9,43	0,80	1,21	  
		Finomfőzelék	1 314,48	314,47	11,41	13,64	2,30	35,34	3,53	1,20	  
		Graham kenyér	215,75	51,61	1,40	0,18	0,00	10,93	0,13	0,06	
		Kivi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01	
	U	Teljes kiörl. szilvalekváros kifli	667,80	159,76	3,70	4,40	0,90	29,50	13,30	0,00	
	Összesen:	6 101,33	459,64	70,96		12,26	168,78	24,26	6,83		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Élelmezésvezet.....  
Tagintézmény-vezet.....  
Dietetikus