



Tételes étlap 2018.10.15. - 2018.10.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2018.10.15. hétfő (00483) Alsós (7-10 év)	T Kakaó	603,87	144,47	6,87	5,51	3,01	16,44	5,99	0,21		
	Teljes kiörlésű briós	604,80	144,69	4,20	3,00	1,10	44,30	4,10	0,00		
	E Zöldborsóleves	499,92	116,34	5,56	3,95	0,46	15,14	0,00	1,61		
	Juhtúrós rakott tészta	2 488,22	531,26	35,52	23,45	7,87	59,40	0,36	0,56		
	Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
	U Mackó sajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70		
	Fittberry rúd	744,04	178,00	5,50	4,20	0,85	29,00	1,35	0,28		
	Összesen:	5 698,67	296,06	62,63	1	17,01	188,78	11,80	3,37		
2018.10.16. kedd (00483) Alsós (7-10 év)	T Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
	Baromfi párizsi	185,04	44,27	3,09	3,27	0,85	0,57	0,00	0,38		
	Zöldpaprika	17,20	4,11	0,25	0,06	0,00	0,63	0,00	0,00		
	Margarin	222,30	53,18	0,00	6,00	1,10	0,01	0,00	0,02		
	Teljes kiörlésű zsemle	614,88	147,10	5,88	1,02	0,06	27,42	0,78	0,00		
	E Meggyleves	808,21	174,15	2,42	2,42	0,93	38,65	17,98	1,00		
	Bácskai rizseshús	2 233,43	534,31	25,21	19,06	4,03	64,18	0,04	1,80		
	Zabszelet	814,60	194,88	3,11	7,64	0,32	27,47	9,03	0,00		





2018.10.16. kedd												
(00483) Alsós (7-10 év)												
U	Riska joghurt	433,95	103,82	3,49	3,62	1,95	14,03	8,12	0,31			
	Korpoovit keksz	197,32	47,21	1,10	1,36	0,56	7,26	0,47	0,00			
	Összesen:	6 030,93	423,60	51,35		12,84	190,82	36,42	3,74			
T	Gyümölcs tea	260,56	62,33	0,02	0,01	0,00	15,34	14,99	0,00			
	Csirkemell sonka	114,13	27,30	4,66	0,29	0,11	1,47	0,00	0,48			
	Margarin	222,30	53,18	0,00	6,00	1,10	0,01	0,00	0,02			
	Fittimo sajt	259,84	62,16	4,10	4,91	3,07	0,31	0,00	0,36			
	Rozsos zsemle	666,38	159,42	5,27	0,89	0,16	32,24	0,44	0,30			
	Paradicsom	19,23	4,60	0,21	0,04	0,01	0,84	0,00	0,00			
	E	Karfiolkrémleves	1 123,38	243,04	5,29	16,47	5,43	24,23	1,08	1,81		
		Majorannás csibemáj	801,83	191,82	20,56	9,39	2,09	5,39	0,04	1,80		
		Zöldséges burgonya	1 504,96	360,04	8,09	7,15	0,82	64,20	0,00	0,63		
		Uborka saláta	104,81	25,07	1,01	0,10	0,00	5,01	3,30	0,33		
U	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
	Teljes kiörlésű kifli	614,88	147,10	5,88	1,02	0,06	24,42	0,78	0,00			
	Összesen:	5 913,81	389,05	55,49		12,85	185,46	20,63	5,74			





2018.10.18. csütörtök (00483) Alsós (7-10 év)													
T	Kockás bfi.rúd	185,04	44,27	3,09	3,27	0,85	0,57	0,00	0,00				
	Edami sajt	165,85	39,68	2,95	2,99	1,90	0,19	0,00	0,00				
	Zöldpaprika	17,20	4,11	0,25	0,06	0,00	0,63	0,00	0,00				
	Csokis tej	554,20	132,58	6,93	5,69	3,09	13,17	2,47	0,23				
	Graham zsemle	711,98	170,33	4,52	0,64	0,08	36,25	0,45	1,76				
	E	Marhahúsleves	288,59	69,04	2,87	0,80	0,14	12,45	0,00	1,65			
		Főtt marhahús	858,48	205,38	19,00	14,00	5,48	0,60	0,00	0,15			
		Paradicsomos káposzta	974,06	233,03	5,41	8,14	0,89	33,23	11,03	0,86			
		Tkó. kenyér	275,89	65,69	2,24	0,44	0,00	13,03	0,09	0,04			
	U	Ivólé	394,80	94,45	0,38	0,10	0,02	22,08	1,94	0,00			
Sajtos kifli		620,86	148,53	4,22	2,21	0,06	27,60	0,51	0,12				
Összesen:		5 046,95	207,09	51,86		12,51	159,80	16,49	4,81				
2018.10.19. péntek (00483) Alsós (7-10 év)													
T	Vajkrém pórégagymás	428,65	102,55	0,68	10,80	5,22	0,54	0,00	0,00				
	Zöldpaprika	17,20	4,11	0,25	0,06	0,00	0,63	0,00	0,00				
	Gyümölcs tea	260,56	62,33	0,02	0,01	0,00	15,34	14,99	0,00				
	Magvas kenyér	620,35	148,41	4,65	0,56	0,00	30,54	0,08	0,24				
E	Vajasgaluskaleves	570,02	133,11	4,65	6,13	2,33	15,52	0,00	1,29				





2018.10.19. péntek (00483) Alsós (7-10 év)	E	Sült csirkecomb	727,48	174,03	25,14	7,66	1,74	0,91	0,18	2,24		
		Zöldbabfőzelék	899,05	193,32	5,43	10,71	2,01	23,73	3,30	1,97		
		Graham kenyér	323,62	77,42	2,10	0,27	0,00	16,39	0,20	0,09		
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	U	Csokis párna teljes kiörlésű	649,11	155,29	3,75	3,45	0,00	26,85	0,00	0,15		
		Összesen:	5 373,58	260,51	49,27		11,30	178,85	18,75	6,09		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.

.....
Élelmezésvezet

.....
Tagintézmény-vezet

.....
Dietetikus

