



### 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 (00483) Alsós (7-10 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		17,45	181,43	29,34	5,04	
2019.02.19. kedd (00483) Alsós (7-10 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 (00483) Alsós (7-10 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 (00483) Alsós (7-10 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	
		Tkő. kenyér	536,45	127,73	4,36	0,86	0,00	25,34	0,17	0,08	
	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	Kornspitzc rúd	760,76	182,00	6,00	1,62	0,12	37,20	0,04	0,27	





019.02.2	(00483) Alsós (7-10 év)	U	Sajtkrém mini	790,65	189,15	2,75	19,25	11,45	1,00	0,00	0,59	 	
			Összesen:	6 662,83	554,95	66,37		26,95	175,48	0,65	5,65		
2019.02.21. csütörtök	(00483) Alsós (7-10 év)	T	Gyümölcsstea	260,56	62,33	0,02	0,01	0,00	15,34	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	1 019,47	223,41	18,60	14,21	3,76	9,25	0,05	1,81	  	
			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:	5 773,67	360,76	54,01		14,30	183,26	48,65	4,05				
2019.02.22. péntek	(00483) Alsós (7-10 év)	T	Kakaó	603,87	144,47	6,87	5,51	3,01	16,44	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		





2019.02.22. péntek (00483) Alsós (7-10 év)	<b>T</b>	Paradicsom	19,23	4,60	0,21	0,04	0,01	0,84	0,00	0,00	
		Magvas kenyér	700,40	167,56	5,25	0,63	0,00	34,48	0,09	0,27	
	<b>E</b>	Tarhonyaleves	686,82	164,31	4,29	7,47	0,82	18,59	0,06	1,73	
		Rántott csirkecomb	1 187,91	284,19	34,25	12,81	2,51	9,43	0,80	1,06	
		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	
	<b>U</b>	Teljes kiörl. szilvalekváros kifli	667,80	159,76	3,70	4,40	0,90	29,50	13,30	0,00	
		Összesen:	6 088,24	1 456,51	71,66		12,18	166,99	23,90	5,09	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk.

.....  
Élelmezésvezet

.....  
Tagintézmény-vezet

.....  
Dietetikus

