



Tételes étlap 2018.11.12. - 2018.11.18.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2018.11.12. hétfő (00488) Általános iskola - XXII. ker | T Citromos tea | 187,86 | 44,94 | 0,00 | 0,00 | 11,01 | 11,00 | 0,00 | | |
| | Margarin delma, 20%-os | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 0,60 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | |
| | Méz | 273,50 | 65,43 | 0,08 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 0,00 | | |
| | Fehér kenyér, Paning | 757,83 | 181,30 | 5,39 | 0,00 | 37,10 | 0,84 | 0,98 | | |
| | E Palócleves-sert. | 1 187,47 | 284,08 | 11,48 | 5,34 | 19,94 | 0,00 | 2,27 | | |
| | Főtt tészta - szélesmetélt | 1 266,30 | 302,94 | 10,63 | 0,10 | 60,44 | 0,00 | 2,46 | | |
| | Dejósórat | 511,35 | 122,33 | 2,81 | 0,07 | 18,55 | 15,73 | 0,00 | | |
| | Alma - db | 290,83 | 69,58 | 0,80 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| | U Hideg tej | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,22 | | |
| | Teljes kiörlésű kenyér Paning | 751,98 | 179,90 | 5,18 | 0,00 | 35,70 | 0,00 | 0,98 | | |
| | Kockasajt sonkás | 251,83 | 60,25 | 3,34 | 2,97 | 0,40 | 0,00 | 0,56 | | |
| | Kígyóuborka | 24,57 | 5,88 | 0,50 | 0,00 | 0,85 | 0,00 | 0,02 | | |
| | Összesen: | 6 273,13 | 1 500,74 | 47,03 | 12,12 | 224,83 | 43,77 | 7,61 | | |

























| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|----------|--------------------------------|----------|--------|--------|------|-------|------|------|--|--|
| 2018.11.13. kedd | (00488) Általános iskola - XXII. ker | T | Forralt tej | 289,80 | 69,00 | 4,95 | 1,22 | 7,50 | 0,00 | 0,20 | | |
| | | | Croissant sajtos Paning 50g | 661,48 | 158,25 | 2,80 | 4,20 | 17,50 | 0,70 | 1,00 | | |
| | | E | Lebbencsleves | 701,36 | 167,79 | 3,25 | 1,37 | 18,12 | 0,22 | 2,06 | | |
| | | | Tökfőzelék | 754,03 | 180,39 | 3,96 | 1,88 | 22,22 | 3,00 | 1,04 | | |
| | | | Sertéspörkölt | 1 149,96 | 275,11 | 13,47 | 6,49 | 6,71 | 0,44 | 2,10 | | |
| | | | Banán 1 db | 877,54 | 209,94 | 2,60 | 0,00 | 48,40 | 0,00 | 0,11 | | |
| | | U | Margarin delma, 20%-os | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 0,60 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | |
| | | | Pulykasonka | 310,65 | 74,32 | 3,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | | |
| | | | Paprika | 40,95 | 9,80 | 0,60 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Graham Tk formakenyér Paning 1 | 753,90 | 180,36 | 6,16 | 0,42 | 32,20 | 0,00 | 0,98 | | |
| | Összesen: | 5 805,28 | 1 388,50 | 41,56 | 16,18 | 154,19 | 4,36 | 8,34 | | | | |
| 2018.11.14. szerda | (00488) Általános iskola - XXII. ker | T | Zöld tea | 122,66 | 29,34 | 0,08 | 0,00 | 7,02 | 7,01 | 0,00 | | |
| | | | Margarin delma, 20%-os | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 0,60 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | |
| | | | Szezámagos, fehér kenyér, Pan | 889,50 | 212,80 | 6,30 | 0,63 | 38,50 | 0,84 | 0,98 | | |
| | | | Kígyóuborka | 12,29 | 2,94 | 0,25 | 0,00 | 0,43 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Magyaros gombaleves | 883,41 | 211,34 | 7,48 | 1,26 | 22,19 | 0,22 | 2,13 | | |
| | | | Vadas pulykaragu | 1 141,40 | 273,06 | 16,93 | 4,28 | 13,31 | 1,50 | 2,66 | | |
| | | | Párolt rizs | 1 478,75 | 353,77 | 7,24 | 0,55 | 69,85 | 0,00 | 0,51 | | |





| 2018.11.14. szerda | | (00488) Általános iskola - XXII. ker | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|-------|---|------|---|--|--|
| U | Halkrém - tonhal | 436,09 | 104,33 | 0,68 | 2,99 | 0,33 | 0,00 | 0,69 |       | | | | |
| | Teljes kiőrlésű rozsos zsemle | 547,58 | 131,00 | 3,80 | 0,15 | 26,50 | 0,35 | 0,50 |  | | | | |
| | Lilahagyma tisztított | 41,36 | 9,89 | 0,30 | 0,00 | 2,08 | 0,00 | 0,01 | | | | | |
| | Összesen: | 5 818,65 | 1 392,01 | 43,08 | 10,46 | 180,25 | 9,92 | 7,59 | | | | | |
| 2018.11.15. csütörtök | (00488) Általános iskola - XXII. ker | T | Karamell LM | 571,02 | 136,17 | 6,60 | 1,63 | 20,99 | 10,99 | 0,27 |  | | |
| | | | Kalács, Kávéházi, Paning | 956,80 | 228,90 | 5,18 | 0,00 | 40,60 | 5,88 | 0,51 |    | | |
| | | | Vaj | 398,41 | 95,31 | 0,05 | 5,07 | 0,05 | 0,00 | 0,00 |  | | |
| | | E | Húsleves-sert. | 114,67 | 27,43 | 1,38 | 0,01 | 3,89 | 0,00 | 3,05 |  | | |
| | | | Cénametélt | 218,61 | 52,30 | 1,25 | 0,20 | 7,30 | 0,00 | 0,00 |  | | |
| | | | Főtt sert.hús | 469,54 | 112,33 | 14,73 | 2,02 | 0,44 | 0,00 | 1,13 | | | |
| | | | Sóskamártás | 1 005,82 | 240,63 | 3,54 | 2,29 | 29,12 | 19,98 | 2,01 |   | | |
| | | Főtt burgonya 1/2 | 627,11 | 150,03 | 4,00 | 0,04 | 32,00 | 0,00 | 0,51 | | | | |
| | | U | Szalámikrém | 675,74 | 161,66 | 2,66 | 5,21 | 0,11 | 0,00 | 0,15 |    | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér Paning | 751,98 | 179,90 | 5,18 | 0,00 | 35,70 | 0,00 | 0,98 |  | | |
| | | | Paradicsom | 45,78 | 10,95 | 0,50 | 0,02 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | | Összesen: | 5 835,48 | 1 395,61 | 45,07 | 16,49 | 172,20 | 36,85 | 8,62 | | | | |





2018.11.16.
péntek

(00488)
Általános iskola - XXII. ker

| | | | | | | | | | |
|----------|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| T | Őszibarack tea | 171,08 | 40,93 | 0,00 | 0,00 | 10,01 | 10,00 | 0,00 | |
| | Olasz felvágott | 352,80 | 84,40 | 4,29 | 2,64 | 0,51 | 0,00 | 1,26 | |
| | Margarin delma, 20%-os | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 0,60 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | Teljes kiörlésű kenyér Paning | 751,98 | 179,90 | 5,18 | 0,00 | 35,70 | 0,00 | 0,98 | |
| | Paprika | 40,95 | 9,80 | 0,60 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | |
| E | Tojásleves | 389,41 | 93,16 | 3,25 | 0,86 | 7,81 | 0,00 | 0,54 | |
| | Székelykáposzta | 1 578,18 | 377,55 | 14,90 | 6,70 | 21,56 | 0,22 | 3,43 | |
| | Tejföl 12% 5/1 | 171,36 | 41,00 | 0,87 | 1,85 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | |
| | Müzszelet, gyümölcsös | 338,52 | 80,99 | 1,20 | 0,00 | 12,60 | 4,00 | 0,00 | |
| | Toast tartós kenyér 500 g | 308,40 | 73,78 | 2,70 | 0,09 | 14,22 | 0,87 | 0,00 | |
| U | Hideg tej | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,22 | |
| | Túrós táska, Paning | 725,23 | 173,50 | 3,80 | 3,65 | 21,50 | 7,50 | 0,19 | |
| | Összesen: | 5 597,52 | 1 339,12 | 43,61 | 19,43 | 137,10 | 22,59 | 6,72 | |





Szabó Ágota
.....
Élelmezés vezet

Alföldi Erika
.....
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

