



Tételes étlap 2018.12.03. - 2018.12.09.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2018.12.03. hétfő	(00488) Általános iskola - XXII. ker	T Citromos tea	120,73	28,88	0,00	0,00	7,02	7,01	0,00		
		Margarin delma, 20%-os	398,41	95,31	0,03	0,90	0,06	0,00	0,15		
		Rozsos kenyér szeletelt	749,41	179,28	5,67	0,00	37,52	0,00	0,77		
		Pizzasonka	166,32	39,60	4,56	0,69	1,05	0,00	0,01		
		E Kertészleves	500,11	119,64	4,00	0,73	13,25	0,00	3,03		
		Sárgaborsófőzelék	1 087,76	260,23	14,00	0,99	36,59	0,00	1,03		
		Sertéspörkölt	1 149,96	275,11	13,47	6,49	6,71	0,44	2,10		
		Alma - db	290,83	69,58	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		Félbarna kenyér paning	324,32	77,59	2,94	0,00	15,69	0,00	0,60		
		U Kefir poharas 100g	268,80	64,31	3,30	0,05	5,00	0,00	0,00		
Teljeskiőrlésű rozs kifli Pann	601,92	144,00	4,10	0,65	27,50	1,55	0,47				
		Összesen:	5 658,57	1 353,53	52,87	10,50	164,39	9,00	8,18		
2018.12.04. kedd	(00488) Általános iskola - XXII. ker	T Karamell	520,67	124,12	6,60	1,63	17,99	7,99	0,27		
		Vaj	398,41	95,31	0,05	5,07	0,05	0,00	0,00		
		Fahéjas cukros briós Panning	668,80	160,00	30,50	0,00	29,50	5,00	0,34		
		E Legényfogó leves-sert.	1 003,08	239,97	11,29	4,63	13,85	0,00	3,12		





2018.12.04. kedd		(00488) Általános iskola - XXII. ker											
E	Káposztás tészta	1 806,97	432,29	15,21	1,04	70,59	3,00	3,00					
	Burgonyás kenyér , Paning	341,09	81,60	2,40	0,12	16,80	0,36	0,39	 				
	MANDARIN 1 db	329,25	78,77	1,18	0,00	16,46	0,00	0,01					
	U	Párizsi baromfi	264,35	63,24	4,42	1,22	0,82	0,00	0,30	  			
		Margarin delma, 20%-os	398,41	95,31	0,03	0,90	0,06	0,00	0,15				
		Teljes kiőrlésű kenyér Paning	751,98	179,90	5,18	0,00	35,70	0,00	0,98				
		Lilahagyma tisztított	82,72	19,79	0,60	0,00	4,15	0,00	0,01				
Összesen:	6 565,73	1 570,30	77,46	14,61	205,97	16,35	8,57						
2018.12.05. szerda	(00488) Általános iskola - XXII. ker	T	Gyümölcstea	120,73	28,88	0,00	0,00	7,02	7,01	0,00			
			Szendvicstúró-tormás	15,53	3,72	0,25	0,12	0,09	0,01	0,06	 		
			Teljes kiőrlésű zsemle Paning	547,58	131,00	3,80	0,00	26,50	0,00	0,60			
			Retek 1 DB	40,19	9,61	0,79	0,00	1,45	0,00	0,10			
	E	Vegyes gyümölcsleves	587,06	140,44	2,14	1,30	27,12	10,99	0,50	 			
		Panírozott halrudak - sütőben	1 231,65	294,65	15,66	0,20	24,57	0,00	1,19	 			
		Petrezselymes burgonya	1 445,99	345,93	10,90	0,57	61,80	0,00	0,60				
		Joghurtos - tejfölös öntet	379,53	90,80	1,31	3,25	3,13	1,21	0,54	   			
	U	Hideg tej	504,00	120,57	6,80	3,04	10,60	0,00	0,22				
Mogyorókrém		13,43	3,21	0,04	0,00	0,34	0,29	0,00	  				





2018.12.06. csütörtök		2018.12.07. péntek							
18.12.06.	(00488)	18.12.07.	(00488)						
Általános iskola - XXII. ker		Általános iskola - XXII. ker							
<b>U</b>	Zsemle Paning	572,66	137,00	3,90	0,00	27,50	0,00	0,60	
	Összesen:	5 458,35	1 305,81	45,59	8,48	190,12	19,51	4,41	
<b>T</b>	Forralt tej	386,40	92,00	6,60	1,63	10,00	0,00	0,27	
	Gabonagolyó csokis	832,65	198,25	3,50	0,00	42,00	1,65	0,01	    
<b>E</b>	Karfiolleves	546,62	130,77	4,77	0,74	15,16	0,00	2,50	 
	Bakonyi pulykatokány	1 118,44	267,57	16,27	5,26	4,05	0,22	3,18	   
	Párolt rizs	1 478,75	353,77	7,24	0,55	69,85	0,00	0,51	
	Kiwi 1 db	203,64	48,72	0,80	0,00	9,04	0,00	0,01	
<b>U</b>	Sertés zsír	584,64	139,87	0,02	6,00	0,00	0,00	0,00	
	Teljes kiörlésű kenyér Paning	751,98	179,90	5,18	0,00	35,70	0,00	0,98	
	Savanyú káposzta	41,58	9,95	0,55	0,00	1,70	0,00	0,44	
	Összesen:	5 944,70	1 420,80	44,93	14,18	187,50	1,87	7,90	
<b>T</b>	Citromos tea	120,73	28,88	0,00	0,00	7,02	7,01	0,00	
	Margarin delma, 20%-os	398,41	95,31	0,03	0,90	0,06	0,00	0,15	
	Teljes kiörlésű kenyér Paning	751,98	179,90	5,18	0,00	35,70	0,00	0,98	
	Sárgarépa tisztított	84,06	20,11	0,60	0,02	4,05	0,00	0,16	
<b>E</b>	Tarhonyaleves	622,12	148,83	3,24	0,79	20,79	0,22	1,03	  
	Paradicsomos káposzta	1 121,67	268,18	6,22	1,13	37,49	9,99	1,04	  





2018.12.07. péntek	(00488) Általános iskola - XXII. ker	<b>E</b>	Csemege karaj	578,48	138,39	14,78	2,32	0,66	0,00	0,64	
			Pite, almás	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		<b>U</b>	Hideg tej	504,00	120,57	6,80	3,04	10,60	0,00	0,22	
			Túrókrém ananászos	183,10	43,80	4,27	1,14	1,18	0,10	0,02	
			Teljes kiörlésű zsemle Paning	547,58	131,00	3,80	0,00	26,50	0,00	0,60	
			Összesen:	4 912,13	1 174,97	44,92	9,34	144,05	17,32	4,84	

Szabó Ágota  
.....  
Élelmezés vezető

Alföldi Erika  
.....  
Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

