




















Tételes étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.01.04. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
	Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
	E Lencseleves húsos I*	1 106,35	264,68	16,96	8,83	1,42	29,02	0,00	1,08		
	Darás metélt I*	2 122,00	507,66	13,82	8,29	1,07	93,81	15,58	0,93		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	5 937,52	1 420,47	51,04		8,55	213,39	19,18	5,64		
2021.01.05. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Körözött túró házi isk*	243,73	58,31	5,32	3,06	1,97	2,29	1,36	0,44		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
	E Vajgaluska leves I*	437,25	104,61	3,53	3,89	0,79	13,60	0,02	0,77		
	Vagdalt I*	1 190,25	284,75	12,64	21,72	6,05	9,37	0,01	0,81		
	Tökfőzelék I*	799,49	130,55	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88		
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		





2021.01.06. szerda	(00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	U	Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48	
			Összesen:	5 418,23	1 235,52	49,01		14,18	159,12	7,94	5,89	
		T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	 
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
		E	Zellerkrémleves (friss) I*	280,54	54,98	2,75	1,96	1,07	9,34	0,58	0,71	     
			Pirított zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sárgarépás zöldsége Pulykar I*	941,89	222,05	17,31	15,01	3,34	4,92	0,00	1,42	
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60	
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 
			Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	     
			Összesen:	5 378,67	1 145,31	42,77		9,86	189,90	17,84	3,90	





2021.01.07. csütörtök												
2021.01.08. péntek												
2021.01.07. csütörtök	Gyermek (7-10, 11-14év) (00482)	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13	
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E	Karalábéleves I*	421,82	100,91	2,27	5,80	0,65	9,68	0,00	0,92	
			Hentes tokány I*	897,02	211,31	18,23	13,27	4,22	5,25	0,00	1,61	
			Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79	
			Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71	
		U	Szezámgyöngyös madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59	
			Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02	
	Összesen:	5 788,03	1 381,41	54,82		10,27	186,58	6,88	5,97			
2021.01.08. péntek	Gyermek (7-10, 11-14év) (00482)	T	Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		E	Csurgatott tojás leves suli*	464,37	111,09	3,53	7,59	1,24	7,05	0,12	1,42	
			Rántott csmell sokmagvas I*	1 258,66	301,11	25,11	12,88	1,58	20,85	0,00	1,13	
			Burgonyapüré I*	1 274,87	275,87	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97	
			Őszibarackbefőtt, hámozott	293,63	70,25	0,40	0,00	0,00	16,96	11,20	0,00	





21.01.1	(00482)	U	Teljes kiörlésű pudingos táska	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90	
			Összesen:	5 554,82	1 181,43	52,11		11,12	176,89	28,25	5,26	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

