



Tételes étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.01.11. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	T Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	E Gulyásleves I*	1 167,15	279,22	12,00	18,05	5,24	16,53	0,00	1,17		
	Szalagos Fánk I*	2 758,00	637,97	14,35	20,81	3,40	102,93	39,92	0,16	 	
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	U Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
	Összesen:	6 167,57	1 453,66	36,95	20,88	171,45	43,04	2,19			
2021.01.12. kedd (00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	T Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01	 	
	Kakukkfűves Csirkemell I*	1 123,22	268,71	31,40	15,27	2,82	1,16	0,01	1,14		
	Zöldborsófőzelék isk	1 521,66	364,03	16,65	13,61	2,81	42,99	6,70	1,25	 	
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		





2021.01.12		(00482) Gyermek										
E	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00			
U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82			
Összesen:		6 866,48	1 642,69	79,64		11,77	206,61	21,42	6,28			
2021.01.13. szerda		(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)										
T	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18			
	Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
E	Zöldbableves suli*	344,14	82,33	2,91	3,13	0,32	10,38	0,00	0,99			
	Citromos halfilé I*	619,22	148,14	20,12	7,30	1,41	0,39	0,01	1,21			
	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60			
U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89			
Összesen:		4 860,54	1 036,77	43,86		10,96	150,81	15,34	4,46			
2021.01.14. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)										
T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80			
	Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48			
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
E	Húsleves hús nélküli I**	198,04	47,38	2,17	0,47	0,03	8,41	0,01	1,01			
	Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21			
	Meggy mártás I*	740,33	177,11	1,17	0,72	0,00	39,72	14,99	0,02			





2021.01.14	(00482) Gyermek 17-10-11	U	Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29			
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
			Összesen:	5 610,42	1 338,29	47,46		13,84	188,75	26,77	5,04			
2021.01.15. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Túrókrém zöldfűszeres I*	203,85	48,77	3,65	3,20	2,07	1,25	1,24	0,34			
			Magvas kenyér	672,98	161,00	5,87	1,26	0,27	30,56	0,73	0,95			
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
		E	Gyümölcsle I*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Natúr sertésszelet I*	929,15	222,29	17,88	13,99	3,16	5,96	0,00	0,95			
			Tört burgonya, hagymás I*	1 089,33	260,60	5,62	6,02	0,69	44,83	0,00	2,97			
			Párolt káposzta I*	382,46	91,50	1,51	5,76	0,66	8,18	3,00	0,61			
		U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56			
			Összesen:	4 223,17	1 010,33	41,33		10,26	128,59	29,97	6,38			

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

