



## Tételes étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.01.18. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Sertésmájkrém 65 g	368,96	88,27	4,42	6,93	2,36	1,95	0,00	0,61		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	E Legényfogó leves I*	652,83	156,18	12,16	7,47	2,19	9,79	0,33	1,14		
	Tejbedara szóráttal I*	1 500,80	237,72	11,54	4,81	2,51	66,96	34,97	0,34		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44		
	Összesen:	5 435,81	1 179,12	46,03		17,18	174,30	39,96	6,13		
2021.01.19. kedd (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		
	Turista felvágott	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,00		
	Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Tárkonyos zöldség leves I*	410,36	98,17	1,90	7,67	1,63	5,20	0,61	1,85		
	Majorannás apróhús I*	885,57	211,86	16,67	15,06	3,35	2,14	0,00	1,78		
	Lencsefőzelék I*	1 465,57	350,62	20,19	7,22	0,63	50,78	3,50	0,86		
	Roszos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		





2021.01.19. kedd	(00482) Gyermek (7-10 11-14év)	E	Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16	
		U	Szezámagos 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:	6 816,11	1 630,65	70,09		13,21	204,09	21,48	8,31	
2021.01.20. szerda	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42	
			Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90	
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		E	Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29	
			Halfilé Orly módra I*	1 040,13	248,83	22,57	13,90	2,28	7,64	0,00	1,34	
			Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49	
			Tartármártás sulis*	1 674,35	400,56	1,72	42,19	7,79	2,84	2,32	0,31	
		U	Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40	
	Összesen:	6 721,41	1 575,12	52,44		16,15	162,06	15,83	8,18			
2021.01.21. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
			Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88	
		E	Kertészleves I*	436,56	104,44	3,43	5,06	0,55	11,01	0,00	0,86	
			Tarhonyáshús I*	2 609,59	624,30	28,06	30,63	8,39	58,33	0,00	2,47	





2021.01.21. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10)	E	Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71			
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
		U	Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90			
			Összesen:	6 807,58	1 628,61	48,96		18,66	204,70	20,30	5,93			
2021.01.22. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30			
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13			
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		E	Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93			
			Édes-savanyú csmell csíkok I*	693,48	160,43	20,43	5,60	0,74	8,05	2,90	0,54			
			Párolt Barna rizs I*	1 533,68	366,91	6,01	11,11	1,57	60,35	0,02	0,81			
		U	Almás linzer	1 040,82	249,00	3,40	7,33	3,42	39,65	18,91	0,23			
			Összesen:	5 194,55	1 233,32	44,75		8,80	179,31	23,45	3,94			

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

