



Tételes étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.01.25. 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		
	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	E Palócleves /konz/ isk	1 394,13	333,52	18,45	16,49	4,93	27,09	1,04	3,09		
	Mákos guba I*	2 429,35	537,51	18,07	15,98	5,00	87,88	24,20	1,20		
	Vaniliasodó aranyg. I*	707,39	77,02	6,50	2,86	1,55	29,18	10,69	0,42		
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	U Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
Összesen:	6 454,36	1 408,22	56,64		18,74	201,50	39,79	7,06			
2021.01.26. 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		
	Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
	E Francia zöldségleves I*	396,90	94,95	3,32	5,07	0,56	8,82	0,02	0,85		
	Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13		
	Kelkáposzta főzelék I*	914,89	218,87	8,92	6,34	0,70	31,01	0,00	0,94		





2021.01.26. kedd		2021.01.27. szerda		2021.01.28. csütörtök							
E	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
	U	Teljes kiőrlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61	
		Összesen:	5 863,83	1 284,49	57,78		14,72	165,53	15,77	5,39	
T	Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Kifli, teljes kiőrlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E	Gyümölcsleves I*	419,32	100,31	0,43	0,20	0,00	23,84	11,39	0,20	
		Tejszínes csirkemell kocka I*	964,97	230,85	22,60	12,27	3,84	7,23	0,02	1,67	
		Rizi-bizi mir. I*	1 451,89	347,34	9,15	6,94	0,79	61,59	0,01	0,61	
	U	Teljes kiőrlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85	
Összesen:		5 119,09	1 094,70	48,75		10,79	177,36	21,74	4,07		
T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Párizsi sajtos	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39		
	Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E	Csontleves tésztabetéttel I*	338,22	80,91	3,05	3,14	0,27	10,06	0,00	1,33	
		Zabpelyhes húsgombóc I*	2 004,98	441,33	20,49	26,95	7,86	38,17	11,99	2,17	





2021.01.28. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	E	Tört burgonya féladag isi*	431,14	103,14	2,75	0,22	0,03	22,00	0,00	0,80	
			Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70	
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	
			Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
			Összesen:	6 554,63	1 529,76	49,38		17,27	197,06	27,84	10,29	
2021.01.29. péntek	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Tojásos tonhalpástétom*I	307,74	73,62	5,40	5,51	1,51	13,49	0,00	0,11	
			Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81	
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		E	Vajgaluska leves I*	447,18	106,98	3,60	3,90	0,79	14,10	0,02	0,77	
			Bakonyi tokány isk*	1 273,81	304,74	18,96	20,44	4,98	10,80	0,66	0,15	
			Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,69	
			Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02	
		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:	5 815,28	1 391,21	55,33		11,83	187,51	17,51	2,78	

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

