














Tételes étlap 2021.02.01. - 2021.02.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.02.01. hétfő (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Kenőmájás	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	E Burgonyaleves kolbásszal I*	1 346,74	322,19	8,70	17,05	6,73	28,20	0,66	3,31		
	Szilva tölt. derelye mir I*	2 832,52	677,64	15,68	11,27	4,50	124,36	13,97	0,84		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
	Összesen:	6 931,97	1 658,38	42,50		23,07	232,72	19,77	8,45		
2021.02.02. kedd (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Karfiollevés I*	376,62	90,10	2,60	5,17	0,56	8,10	0,00	1,00		
	Bolognai Spagetti I*	2 841,11	649,02	30,88	32,26	10,54	65,66	0,00	3,24		
	U Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23		
	Összesen:	5 035,95	1 174,10	47,66		14,05	143,41	5,88	6,33		





2021.02.03. szerda (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	 	
		Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,59	  	
		Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Eszterházi csirkeragu I*	773,75	185,11	20,99	8,97	2,34	4,78	0,66	1,74	   	
		Bulgur köret I*	1 574,27	376,62	11,10	8,65	1,06	68,55	0,01	2,00		
	U	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
Teljes kiörlésű pudingos táská		1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90			
	Összesen:	6 150,00	1 471,30	56,44		14,19	201,50	19,73	8,77			
2021.02.04. csütörtök (00482) Gyermekek (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	  	
		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		





2021.02.04. csütörtök	Gyermek (7-10 , 11-14év)	E	Húsgombóclevés I*	710,78	170,04	5,28	12,80	2,67	8,18	0,02	1,21		
			Vasi pecsenye I*	1 079,38	238,81	17,81	15,70	3,40	11,12	0,00	3,15		
			Szárzabbabfőzelék I*	1 460,25	349,34	19,35	6,54	0,77	52,88	0,00	1,20		
			Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
		U	Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	5 832,89	1 372,09	62,54		13,49	155,80	1,55	8,31				
2021.02.05. péntek	Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Szezámagos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59		
		E	Zöldborsólevés I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85		
			Rántott csmell sokmagvas I*	1 258,66	301,11	25,11	12,88	1,58	20,85	0,00	1,13		
			Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49		
			Vegyes friss saláta suli*	209,62	50,15	1,19	0,17	0,02	10,76	5,99	0,28		
		U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
	Összesen:	5 567,22	1 331,87	49,61		13,81	162,67	12,89	7,42				

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

