



Tételes étlap 2021.02.08. - 2021.02.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.02.08. 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		
	Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E Pulykaraguleves mir. I*	989,51	236,73	14,42	11,91	2,39	17,62	0,02	1,18		
	Tejberizs I*	1 925,80	339,39	13,98	7,04	3,47	84,82	31,97	0,37		
	Gyümölcsöntet I*	431,25	103,17	0,58	0,26	0,00	24,14	12,99	0,01		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
Összesen:	5 603,08	1 219,12	46,64		14,82	190,65	49,01	4,75			
2021.02.09. kedd (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		
	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
	Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Csirkebecsinált leves I*	707,56	169,27	10,70	8,57	1,21	11,77	0,05	1,29		
	Tojásfasírt I*	795,94	190,41	7,45	8,66	1,53	20,19	0,24	1,63		
	Parajfőzelék I*	798,35	152,17	8,37	9,24	1,50	18,37	0,00	1,18		





2021.02.09. kedd												
(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)												
E	Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86			
	Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00			
	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:	7 399,90	1 731,48	61,15		14,06	221,57	16,44	11,19		
2021.02.10. 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	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
		E	Reszelttésztales I*	439,37	105,11	3,38	4,03	0,46	13,54	0,00	2,25	
			Zöldborsós pulyka ragu I*	1 034,92	247,59	19,10	15,55	3,57	7,44	0,10	0,93	
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60	
			Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01	
		U	Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44	
			Összesen:	5 551,33	1 202,03	44,66		17,32	158,96	4,40	4,97	





2021.02.11. csütörtök											
2021.02.12. péntek											
2021.02.11. 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	
		Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40	
		Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07	
	E	Gombaleves I*	435,49	104,18	1,77	7,26	1,55	7,78	0,41	0,84	
		Gyros fűsz. csirke hús I*	983,16	235,21	23,15	15,00	1,86	1,63	0,00	1,35	
		Burgonyapüré I*	1 274,87	275,87	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97	
		Coleslaw káposztasaláta I*	771,38	184,54	2,00	16,04	2,94	7,54	1,59	0,93	
	U	Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56	
		Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
	Összesen:	4 757,93	1 109,14	45,19		14,19	99,87	5,14	6,47		
2021.02.12. péntek (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Túrókrém snidlinges I*	190,37	45,54	4,29	2,60	1,70	1,18	1,16	0,24	
		Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93	
		Madár saláta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	E	Sárgarépa krémleves I*	564,57	135,07	1,72	9,04	1,96	9,97	0,90	4,63	
		Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08	
		Borsos tokány I*	1 363,79	319,69	15,12	26,67	7,66	6,03	0,00	1,41	
		Tészta köret Farfalle I*	1 416,19	338,80	13,60	6,78	1,05	55,43	0,00	1,35	
	Céklasaláta, csemege szeletelt	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98		





21.02.	(00482)	U	Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90	
			Összesen:	6 550,44	1 560,52	51,45		21,54	160,65	12,73	10,52	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

