



Tételes étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.02.15. 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 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 Sárgaborsó leves I*	1 067,22	255,32	15,39	9,18	1,70	27,49	0,02	1,58		
	Darás metélt I*	2 122,00	507,66	13,82	8,29	1,07	93,81	15,58	0,93		
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	6 301,85	1 507,63	55,87		10,11	225,15	20,36	6,66		
2021.02.16. 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		
	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	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		
	Kakukkfűves Csirkemell I*	1 002,35	239,80	37,26	8,98	1,23	2,24	0,01	1,07		
	Zöldborsófőzelék I*	1 294,62	261,19	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66		
	Roszos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		















21.02.	(00482)	U	Kalács kakaós	875,29	209,40	7,00	3,17	2,03	32,70	2,12	0,51		
			Összesen:	5 908,50	1 361,07	82,89		9,45	173,84	5,69	5,72		
2021.02.17. 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	Tavaszi leves I*	357,43	85,51	1,99	4,93	0,54	7,76	0,02	1,20		
			Olaszos pulykal* (sárga kali)	1 264,76	299,29	22,76	20,79	6,94	5,72	0,40	1,71		
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60		
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
			Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
			Összesen:	6 060,69	1 446,64	54,29		15,19	189,20	12,17	6,88		
2021.02.18. 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		
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
			Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
			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		
			Vagdalt I*	1 593,26	381,16	17,52	26,68	7,79	17,15	0,16	1,08		
			Zöldbabfőzelék I*	906,43	216,85	7,61	9,63	2,73	24,28	0,92	0,82		





2021.02.18. csütörtök												
2021.02.18. csütörtök	(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	
			Bánán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		U	Teljes kiőrlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50	
			Összesen:	7 803,12	1 833,91	54,49		21,96	235,97	32,79	9,14	
2021.02.19. péntek	(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	
			Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	 
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E	Csurgatott tojás leves suli*	464,37	111,09	3,53	7,59	1,24	7,05	0,12	1,42	 
			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	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	    
			Joghurt, görög	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	4 675,15	1 000,11	43,11		13,30	110,21	3,12	7,17	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

