



Tételes étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.02.22. 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		
	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		
	E Tarhonyaleves I*	601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05		
	Chilis bab I*	2 415,93	553,88	23,86	31,55	8,32	48,94	0,00	4,82		
	Magvas kenyér	672,98	161,00	5,87	1,26	0,27	30,56	0,73	0,95		
	U Almás linzer	1 040,82	249,00	3,40	7,33	3,42	39,65	18,91	0,23		
	Összesen:	6 077,02	1 429,74	47,98		14,65	188,74	20,61	8,91		
2021.02.23. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Májgaluska leves I*	544,68	130,31	7,22	6,80	1,05	9,40	0,04	1,12		
	Krumplis tészta sulis*	2 058,70	492,51	14,78	12,25	1,58	79,80	0,00	1,99		
	Vegyes vágott savanyúság	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		





2021.02.21.	00482	U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46	
			Összesen:	5 916,43	1 415,42	46,60		14,18	197,74	7,26	5,93	
2021.02.24. szerda	(00482) Gyermekek (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	
			Kifli, teljes kiörlésű	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	Fahéjas Szilvaleves I*	564,97	135,16	0,85	0,02	0,00	31,93	13,99	0,09	
			Pulykarizzottó I*	2 178,02	521,06	29,54	19,14	5,70	56,90	0,00	2,44	
			Zöld saláta I*	125,73	30,08	1,56	0,26	0,03	9,93	0,00	0,23	
			Ezersziget jogh. öntet I*	116,93	27,97	0,68	2,25	1,36	1,15	0,50	0,05	
		U	Croissant(csokis)	1 444,61	345,60	8,63	7,73	2,41	53,53	14,14	0,65	
	Összesen:	5 217,18	1 118,18	52,16		11,54	180,61	29,99	4,46			
2021.02.25. 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 sajtos	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39	
			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	Karalábéleves I*	421,82	100,91	2,27	5,80	0,65	9,68	0,00	0,92	
			Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13	
			Tökfőzelék I*	799,49	130,55	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88	





2021.02.25. csütörtök		2021.02.26. péntek									
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 sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85	
		Összesen:	6 535,93	1 384,56	54,47		18,20	174,82	13,36	6,90	
T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42		
	Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E	Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02		1,01
		Halfilé kukoricás bundában I*	1 261,65	295,76	26,51	5,66	1,38	35,93	0,00		1,69
		Zelleres Burgonyap. I*	1 154,43	247,06	7,74	5,97	1,78	46,54	0,00		1,61
	U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00		0,56
Összesen:	4 629,42	1 072,32	55,10		8,08	162,92	25,45	6,07			

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

