



Tételes étlap 2021.03.01. - 2021.03.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.03.01. hétfő (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
	Magvas kenyér	672,98	161,00	5,87	1,26	0,27	30,56	0,73	0,95		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Lencseleves húsos I*	1 106,35	264,68	16,96	8,83	1,42	29,02	0,00	1,08		
	Pite, almás	1 028,28	246,00	3,53	7,38	3,44	38,53	18,76	0,25		
	U Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
	Összesen:	4 317,93	1 029,08	38,55		8,02	145,34	27,28	3,61		
2021.03.02. 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		
	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90		
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E Lebbencsleves I*	523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	1,32		
	Sertés aprópecsenye I*	1 201,14	287,35	14,57	23,91	7,36	3,20	0,02	1,17		
	Finomfőzelék I*	1 012,30	203,35	10,54	7,38	1,32	32,74	1,20	1,42		
	Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		
	Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		





2021.03.03. szerda												
2021.03.03. szerda (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	Gyermek (7-10, 11-14év)	U	Teljes kiőrlésű pudingos táska	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90	
			Összesen:	7 236,92	1 692,49	58,18		21,24	202,28	22,93	10,85	
		T	Csicseriborsókrém I*	527,49	3,55	8,00	1,56	0,22	19,91	0,00	1,21	
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Vajgaluska leves I*	447,18	106,98	3,60	3,90	0,79	14,10	0,02	0,77	
			Hentes tokány I*	1 326,43	314,04	15,43	25,91	8,73	5,17	0,00	1,58	
			Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79	
			Káposztasaláta isk	223,67	53,51	1,68	0,23	0,03	10,85	5,00	0,73	
			Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02	
U	Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59			
	Összesen:	6 166,55	1 230,98	54,46		13,41	205,00	12,90	6,18			
2021.03.04. csütörtök (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93	
		E	Karfiolkrémleves mir. isk	510,55	112,43	2,27	9,31	2,41	7,15	0,67	0,83	
			Pírtott zsemlekočka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Csirkemell sajtmártással*I	735,93	156,65	22,32	6,34	2,21	7,23	0,40	0,38	





2021.03.04. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 11-14év)	E	Mexikóis párolt rizs I*	1 358,41	324,98	6,88	6,81	0,78	58,49	0,00	0,80			
		U	Kockasajt ízesített 140g 8cikk	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15			
			Kifli, vajas	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47			
			Összesen:	4 681,56	1 090,87	45,12		9,60	154,73	20,41	3,68			
2021.03.05. péntek	(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			
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23			
			Madár saláta	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00			
		E	Gyümölcslé I*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Tarhonyáshús I*	2 215,80	530,10	30,46	19,11	4,08	58,41	0,00	2,46			
			Vegyes vágott savanyúság	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71			
		U	Teljes kiőrlésű tökmagos perec	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29			
			Összesen:	5 030,68	1 203,52	53,40		12,26	153,81	10,38	6,87			

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

