



Tételes étlap 2021.03.08. - 2021.03.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.03.08. 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		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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 Gulyásleves I*	505,80	121,00	2,38	4,91	0,55	16,36	0,00	1,07		
	Tejbeköles, Kakaós porcukor I*	1 271,03	207,01	10,85	4,84	2,19	53,91	13,99	0,57		
	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:	5 097,96	1 122,54	34,65	16,68	157,88	18,23	4,57			
2021.03.09. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Túrókrém zöldfűszeres I*	203,85	48,77	3,65	3,20	2,07	1,25	1,24	0,34		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
	E Zöldségleves I*	387,77	92,77	2,58	4,08	0,43	11,11	0,00	0,86		
	Pulyka pörkölt isk*	881,06	210,78	17,24	13,73	3,19	4,29	0,00	1,14		
	Sárgaborsó főzelék isk*	1 526,78	365,26	19,16	8,79	1,09	51,95	0,00	1,00		
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		





2021.03.10. szerda	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	U	Teljes kiörlésű sonkás tekerecs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90	
			Összesen:	6 182,01	1 478,96	62,88		15,96	167,84	7,19	5,84	
		T	Margarin 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 graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
		E	Gyümölcsleves I*	419,32	100,31	0,43	0,20	0,00	23,84	11,39	0,20	
			Zöldborsós csirkemellcsíkok I.	1 066,91	255,24	28,14	10,37	2,99	11,96	1,20	1,41	
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60	
			Vegyes friss saláta sulí*	209,62	50,15	1,19	0,17	0,02	10,76	5,99	0,28	
		U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58	
Kiwi	509,11		121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02			
	Összesen:	6 132,09	1 467,00	57,67		8,35	220,52	25,41	4,41			





2021.03.11. csütörtök											
(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)											
T	Bundás kenyér I*	1 664,73	398,26	7,93	25,89	3,31	32,30	0,60	1,22		
E	Húsleves hús nélküli I**	198,04	47,38	2,17	0,47	0,03	8,41	0,01	1,01		
	Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
	Paradicsomos káposzta I*	790,49	167,21	5,55	5,33	0,59	29,02	5,99	1,54		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
	Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16		
U	Fonott kalács	905,39	216,60	6,28	2,92	1,86	36,18	6,04	2,09		
	Összesen:	5 116,12	1 083,71	48,76		10,22	144,85	22,04	6,72		
2021.03.12. péntek											
(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		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
E	Karfiolleves I*	376,62	90,10	2,60	5,17	0,56	8,10	0,00	1,00		
	Itáliai rántott szelet I*	1 505,22	360,10	22,33	19,46	3,98	23,47	0,00	1,51		
	Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49		
	Trópusi befőtt	294,48	70,45	0,38	0,11	0,00	16,62	9,92	0,01		
U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46		
	Összesen:	5 817,22	1 387,76	50,20		14,91	176,36	18,46	8,00		





.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

