



Tételes étlap 2021.03.15. - 2021.03.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.03.16. 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		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Magvas kenyér	672,98	161,00	5,87	1,26	0,27	30,56	0,73	0,95		
	TV paprika	163,80	0,00	2,40	0,60	0,00	6,00	0,00	0,02		
	E Palócleves mir I*	845,24	202,21	9,38	11,66	3,46	14,43	0,83	1,55		
	Sajtos sonkás kenyér lángos I*	3 504,57	838,41	30,67	39,12	13,60	89,92	3,69	3,38		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	6 666,31	1 555,62	59,68	63,84	22,22	184,85	8,99	7,98		
2021.03.17. szerda (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		
	Gouda sajt	288,42	69,00	4,68	5,58	3,78	0,00	0,00	0,40		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93		
	Pulyka nuggets	540,29	129,26	9,60	9,60	0,00	0,16	0,00	2,00		
	Parajfőzelék I*	798,35	152,17	8,37	9,24	1,50	18,37	0,00	1,18		
	Tört burgonya féladag isi*	431,14	103,14	2,75	0,22	0,03	22,00	0,00	0,80		





2021.03.17. szerda		2021.03.18. csütörtök		2021.03.19. péntek							
E U	(00482) Gyermek (7-10 11-14év)	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70	
		Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99	
		Kiwi	509,11	121,80	2,00	1,20	0,00	22,60	0,00	0,02	
		Összesen:	6 679,74	1 559,20	54,51	65,74	20,86	184,82	3,72	9,96	
T E U	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18	
		Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12	
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
		Zellerkrémleves (friss) I*	280,54	54,98	2,75	1,96	1,07	9,34	0,58	0,71	
		Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08	
		Bolognai Spagetti I*	2 841,11	649,02	30,88	32,26	10,54	65,66	0,00	3,24	
		Aszalt gyüm. fahéjas csiga I*	1 657,07	381,87	11,18	12,29	2,84	59,66	13,48	0,19	
Összesen:	6 252,59	1 438,47	56,45	56,25	18,27	184,61	14,87	5,52			
T E	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
		Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90	
		Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06	
		Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29	
		Joghurtos csirkemell ragu I*	608,93	145,68	23,70	4,74	2,24	1,91	0,00	1,29	
		Sárgarépás rizs isk*	1 413,51	338,16	6,20	8,66	1,01	58,31	0,00	1,15	





21.03.	.	(00482	,	U	Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23	
						Összesen:	4 072,88	941,51	42,82	25,73	6,59	137,99	14,79	4,92	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

