



Tételes étlap 2021.03.22. - 2021.03.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.03.22. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Harcsapástétom 130g zöldfűszer	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Frankfurti leves isk*	1 152,92	275,82	10,60	18,82	5,72	15,93	0,93	1,43	 	
	Mazsolás diós kalács (2 db)I*	2 721,69	526,42	18,16	23,62	4,99	90,59	19,99	0,58	 	
	U Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56		
Összesen:	4 767,83	1 015,93	37,17	47,75	13,64	138,13	23,96	3,88			
2021.03.23. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Mogorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00		
	Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88		
	E Csontleves tésztabetéttel I*	338,22	80,91	3,05	3,14	0,27	10,06	0,00	1,33	 	
	Vagdalt (Stefania) I*	1 550,62	370,96	16,45	28,31	7,60	12,05	0,16	1,18	 	
	Szárazbabfőzelék I*	1 460,25	349,34	19,35	6,54	0,77	52,88	0,00	1,20		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
	U Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
Összesen:	6 716,54	1 606,82	61,62	52,67	13,04	207,26	21,00	6,25			





2021.03.24. szerda (00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)	T	Körözött túró 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E	Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85		
		Borsos tokány I*	1 363,79	319,69	15,12	26,67	7,66	6,03	0,00	1,41		
		Tészta köret Farfalle I*	1 416,19	338,80	13,60	6,78	1,05	55,43	0,00	1,35		
		Káposztasaláta isk	223,67	53,51	1,68	0,23	0,03	10,85	5,00	0,73		
	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:	5 937,54	1 413,89	52,41	44,07	12,37	192,12	15,63	5,91		
2021.03.25. 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		
		Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80		
		Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		





2021.03.25. csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14 év)	E	Csurgatott tojás leves suli*	464,37	111,09	3,53	7,59	1,24	7,05	0,12	1,42		
			Tavaszi rizseshús I*	1 899,02	454,31	23,48	15,51	3,43	54,72	0,05	1,99		
			Körtebefőtt, hámozott darabolt	323,38	77,36	0,24	0,00	0,00	18,96	11,28	0,01		
		U	Teljes kiörlésű sonkás tekerecs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	Összesen:	6 390,17	1 528,74	50,99	56,58	20,55	158,77	15,92	7,36				
2021.03.26. péntek	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14 év)	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		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Gyümölcsleves I*	419,32	100,31	0,43	0,20	0,00	23,84	11,39	0,20		
			Rántott csmell sokmagvas I*	1 258,66	301,11	25,11	12,88	1,58	20,85	0,00	1,13		
			Burgonyapüré Karfiolos I*	981,83	215,48	7,08	4,67	1,34	40,18	0,00	0,55		
		U	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
			Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
	Összesen:	4 709,09	1 103,24	50,13	33,21	7,15	151,17	28,07	3,25				

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

