



















## Tételes étlap 2021.03.29. - 2021.04.04.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.03.29. hétfő	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14 év)	T Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
		Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
		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		
		Darás metélt I*	2 122,00	507,66	13,82	8,29	1,07	93,81	15,58	0,93		
		U Teljes kiőrlésű tökmagos percc	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29		
		Összesen:	5 552,93	1 324,54	49,45	27,24	7,09	208,86	25,24	4,43		
2021.03.30. kedd	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14 év)	T Hot-dog I*	1 565,50	374,52	13,71	13,41	5,24	43,67	4,85	2,28		
		Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
		Jégsaláta	4,52	1,08	0,08	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00		
		E Májgaluska leves I*	544,68	130,31	7,22	6,80	1,05	9,40	0,04	1,12		
		Rántott sajt isk	3 176,20	759,86	33,15	43,15	16,75	58,83	0,00	2,76		
		Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60		
		Tartármártás suli*	1 674,35	400,56	1,72	42,19	7,79	2,84	2,32	0,31		
		U Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59		
		Összesen:	10 290,83	2 461,92	74,94	121,24	34,88	259,46	16,98	8,56		





2021.03.31. szerda (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	
		Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44	  
		Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70	
		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	
	U	Zabkorpás, áfonyás keksz	785,06	187,81	3,89	7,55	1,83	25,82	10,02	0,17	   
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
	Összesen:	5 578,25	1 331,22	46,13	54,29	15,39	160,51	15,96	5,32		
2021.04.01. csütörtök (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18	
		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	





2021.04.01. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 , 11- 11.évf.)	E	Lebbencsleves I*	523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	1,32	 	
			Pulykafasírt	1 068,00	255,50	11,00	20,00	0,00	0,20	0,00	2,56		
			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		
		U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46		
			Összesen:	5 505,10	1 274,26	44,29	46,50	11,29	151,31	9,24	10,75		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

