



Tételes étlap 2021.04.05. - 2021.04.11.

| Diéta   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2021.04.06.<br>kedd<br>(00482)<br>Gyermek (7-10, 11-14év)   | T Margarín Light               | 213,18       | 51,00          | 0,00        | 5,00     | 1,40           | 0,00           | 0,00      | 0,12   |            |          |
|   | Párizsi baromfi                | 178,25       | 42,64          | 2,38        | 3,64     | 1,38           | 0,04           | 0,00      | 0,46   |            |          |
|   | Graham kenyér                  | 662,53       | 158,50         | 7,17        | 1,06     | 0,28           | 26,89          | 0,43      | 0,75   |            |          |
|   | E Karfiolleves I*              | 376,62       | 90,10          | 2,60        | 5,17     | 0,56           | 8,10           | 0,00      | 1,00   |            |          |
|   | 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   |            |          |
|   | U Teljes kiörlésű pizzás csiga | 1 613,48     | 386,00         | 8,70        | 15,17    | 10,83          | 31,79          | 3,12      | 0,66   |            |          |
| Összesen:   | 5 558,06                       | 1 329,67     | 55,47          | 48,11       | 18,34    | 141,15         | 4,76           | 5,00      |        |            |          |
| 2021.04.07.<br>szerda<br>(00482)<br>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   |            |          |
|   | Zsemle, tönköly                | 1 083,46     | 259,20         | 9,77        | 2,63     | 0,84           | 44,52          | 0,31      | 1,12   |            |          |
|   | Póréhagyma                     | 30,83        | 7,38           | 0,44        | 0,06     | 0,00           | 1,26           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|   | E Csontleves tésztabetéttel I* | 338,22       | 80,91          | 3,05        | 3,14     | 0,27           | 10,06          | 0,00      | 1,33   |            |          |
|   | Mexikói tésztaegytlal I*       | 2 324,18     | 531,76         | 26,74       | 18,81    | 6,51           | 69,31          | 0,08      | 2,79   |            |          |
|   | U Mákos madárka                | 895,36       | 214,20         | 6,16        | 2,92     | 1,63           | 36,27          | 6,21      | 0,58   |            |          |
|   | Alma                           | 290,83       | 69,58          | 0,80        | 0,80     | 0,00           | 14,00          | 0,00      | 0,02   |            |          |
| Összesen:   | 5 166,73                       | 1 211,80     | 50,61          | 31,56       | 11,32    | 176,67         | 7,84           | 6,18      |        |            |          |





| 2021.04.08.<br>csütörtök |                            | Gyermekek (7-10, 11-14 év) |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |                  |
|--------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------------------|
| (00482)                  |                            |                            |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |                  |
| 2021.04.08.<br>csütörtök | Gyermekek (7-10, 11-14 év) | 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 magvas          | 1 193,81 | 285,60   | 11,72 | 7,44  | 1,71  | 41,48  | 1,12  | 2,12 |                  |
|                          |                            |                            | Kaliforniai paprika    | 25,80    | 6,17     | 0,20  | 0,06  | 0,01  | 1,21   | 0,00  | 0,00 |                  |
|                          |                            | E                          | Zöldségleves I*        | 387,77   | 92,77    | 2,58  | 4,08  | 0,43  | 11,11  | 0,00  | 0,86 | <br>             |
|                          |                            |                            | Sertés pörkölt I*      | 1 168,71 | 279,60   | 13,84 | 23,18 | 6,97  | 3,57   | 0,00  | 1,13 |                  |
|                          |                            |                            | Kelkáposzta főzelék I* | 914,89   | 218,87   | 8,92  | 6,34  | 0,70  | 31,01  | 0,00  | 0,94 |                  |
|                          |                            |                            | Korpás Kenyér          | 668,80   | 160,00   | 5,89  | 0,81  | 0,21  | 31,43  | 0,82  | 0,70 |                  |
|                          |                            | U                          | Puding habos 175 gr    | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 |                  |
|                          |                            |                            | Összesen:              | 4 711,06 | 1 127,05 | 45,85 | 49,31 | 12,05 | 119,93 | 1,94  | 5,94 |                  |
| 2021.04.09.<br>péntek    | Gyermekek (7-10, 11-14 év) | T                          | Sajtkrém               | 119,55   | 28,60    | 0,76  | 2,40  | 1,56  | 1,00   | 1,00  | 0,30 | <br>             |
|                          |                            |                            | Kornspitz              | 1 050,43 | 251,30   | 10,75 | 5,36  | 2,26  | 36,61  | 0,94  | 2,23 |                  |
|                          |                            |                            | Sárgarépa friss        | 33,63    | 8,04     | 0,24  | 0,04  | 0,01  | 1,62   | 0,00  | 0,06 |                  |
|                          |                            | E                          | Gyümölcsleves I*       | 418,70   | 100,17   | 0,34  | 0,14  | 0,00  | 23,78  | 11,39 | 0,20 | <br><br><br><br> |
|                          |                            |                            |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |                  |





|  |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|--|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2021.04.09.<br>péntek<br>(00482)<br>Gyermek (7-10, 11-<br>11.é.v.) | E | 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 |  |  |
|  |   | Körtebefőtt, hámozott darabolt | 323,38   | 77,36    | 0,24  | 0,00  | 0,00  | 18,96  | 11,28 | 0,01 |  |  |
|  | U | Sajtos rúd 60 gr               | 1 437,92 | 344,00   | 6,27  | 11,83 | 8,31  | 31,29  | 0,62  | 1,96 |  |  |
|  |   | Összesen:                      | 5 979,02 | 1 430,38 | 47,27 | 42,52 | 16,50 | 186,93 | 25,23 | 8,76 |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

