



Tételes étlap 2021.04.12. - 2021.04.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021.04.12. hétfő (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			
	Gouda sajt	288,42	69,00	4,68	5,58	3,78	0,00	0,00	0,40			
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13			
	E Tárkonyos pulyka raguleves I*	743,41	177,85	10,85	10,89	2,67	8,74	0,33	0,85			
	Császármorzsa I*	3 046,27	670,54	18,08	13,51	3,80	132,52	30,68	0,65			
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02			
	U Hamburger pogácsa	715,13	171,08	15,12	11,17	4,19	2,29	0,00	2,90			
	Jégсалáta	4,52	1,08	0,08	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00			
	Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,00	2,40	1,40	0,22			
	Mustár vödrös	70,73	16,92	0,57	0,64	0,00	2,20	0,00	0,19			
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
	Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93			
		Összesen:	7 494,46	1 734,70	67,98	51,48	16,93	255,28	34,05	7,41		





2021.04.13. kedd											
2021.04.14. szerda											
2021.04.13. kedd (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	
		Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	
		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	Sajtgombóc leves I*	595,59	142,48	5,58	7,16	1,72	13,55	0,00	1,88	
		Grill virsli I*	1 085,01	259,57	12,00	23,71	6,42	0,10	0,00	1,90	
		Parajfőzelék I*	798,35	152,17	8,37	9,24	1,50	18,37	0,00	1,18	
		Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81	
	U	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	
	Összesen:	4 642,42	1 071,80	41,34	56,14	16,17	96,94	3,79	7,89		
2021.04.14. szerda (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	Zellerkrémleves (friss) I*	280,54	54,98	2,75	1,96	1,07	9,34	0,58	0,71	
		Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Bakonyi tokány isk*	1 273,81	304,74	18,96	20,44	4,98	10,80	0,66	0,15	
		Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,69	
	U	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	





2021.04.14		(00482) Gyermek 17 10 11	U	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
				Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
				Összesen:	5 389,00	1 277,10	47,36	57,47	11,78	141,82	3,73	3,67		
2021.04.15.		(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év) csütörtök	T	Margarin 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		
				Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
				TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Tarhonyaleves I*	601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05		
				Sárgarépás Cukkinis Pulykaragl	958,52	225,57	17,43	15,24	3,36	5,25	0,00	1,07		
				Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60		
				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		
				Összesen:	5 706,50	1 357,53	48,37	39,70	9,71	191,34	15,73	5,65		





2021.04.16. péntek (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Körözött túró házi isk*	243,73	58,31	5,32	3,06	1,97	2,29	1,36	0,44	 	
		Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
		Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00		
	E	Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01	 	
		Rántott csmell sokmagvas I*	1 258,66	301,11	25,11	12,88	1,58	20,85	0,00	1,13	  	
		Zöldborsó püré I*	519,15	124,20	5,71	5,92	1,52	11,69	0,00	0,88		
		Burgonya sós féladag I*	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	2,37		
	U	Olivás stangli	1 038,73	248,50	7,46	3,36	2,24	40,74	3,17	1,07		
		Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
		Összesen:	5 340,66	1 277,66	65,16	38,43	11,70	158,36	6,70	9,25		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

