



Tételes étlap 2021.04.19. - 2021.04.25.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.04.19. 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 kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Jókai bableves I*	2 282,24	545,99	20,41	31,56	12,43	35,28	0,86	2,25		
	Tejbeköles, Kakaós porcukor I*	1 271,03	207,01	10,85	4,84	2,19	53,91	13,99	0,57		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
Összesen:	6 473,12	1 451,53	47,26	51,30	23,42	177,02	19,13	4,68			
2021.04.20. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29		
	Gyros fűsz. csirke hús I*	1 070,49	256,10	19,66	18,86	2,84	1,63	0,00	1,40		
	Burgonyapüré I*	1 274,87	275,87	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97		
	Coleslaw káposztasaláta I*	771,38	184,54	2,00	16,04	2,94	7,54	1,59	0,93		





21.04.													
2021.04.21. szerda	Gyermekek (7-10, 11-14év)	U	Fonott kalács	905,39	216,60	6,28	2,92	1,86	36,18	6,04	2,09		
		Összesen:			5 718,92	1 306,18	47,02	58,49	13,95	153,78	16,70	7,67	
		T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
			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		
		E	Zöldségkrémleves I*	594,67	142,27	2,87	8,91	2,03	12,53	0,85	3,09		
			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		
		U	Korpovit keksz	18 440,00	4 411,48	144,29	135,00	13,47	603,00	59,94	0,00		
	Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08				
Összesen:			24 068,22	5 727,28	195,76	196,42	31,35	746,08	78,26	9,13			
2021.04.22. csütörtök	Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
			Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00		
		E	Csirkebecsinált leves I*	707,56	169,27	10,70	8,57	1,21	11,77	0,05	1,29		
			Vasi pecsenye I*	1 079,38	238,81	17,81	15,70	3,40	11,12	0,00	3,15		
			Zöldbabfőzelék I*	906,43	216,85	7,61	9,63	2,73	24,28	0,92	0,82		





2021.04.22	(00482) Gyermek 17 10 11	E	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
		U	Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	1 384,42	331,20	6,84	8,54	6,30	38,94	6,39	0,48		
			Összesen:	5 917,79	1 396,32	60,38	51,01	17,67	155,19	10,12	8,97		
2021.04.23. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
			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	Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93		
			Marokkói csirkeragu I*	996,59	54,02	22,49	8,79	1,60	16,99	0,00	0,30		
			Bulgur köret I*	1 574,27	376,62	11,10	8,65	1,06	68,55	0,01	2,00		
			Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
		U	Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29		
			Összesen:	5 986,04	1 243,75	58,47	36,44	8,38	208,27	9,86	5,87		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

