



Tételes étlap 2021.05.03. - 2021.05.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.05.03. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Sonka (szeletelt, csomagolt) 100g	7,69	1,84	0,24	0,08	0,03	0,04	0,01	0,05		
	Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		
	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		
	Derelye klf mir. isk	3 098,38	741,24	19,66	20,83	2,11	115,77	19,98	5,50		
	Vanília tejföl	588,65	140,83	2,70	12,00	7,50	5,00	5,00	0,10		
	U Teljes kiőrlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
Összesen:	7 538,94	1 803,58	47,45	70,78	25,69	200,77	29,38	11,97			
2021.05.04. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Margarín 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		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Citromos hús galuska leves I*	995,20	238,09	10,68	13,31	3,58	18,38	0,12	2,80		
	Halfilé szezámagos I*	1 365,78	326,74	25,93	14,67	2,13	22,46	0,00	1,74		
Zöldborsófőzelék I*	1 294,62	261,19	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66			





2021.05.04. kedd		(00482) Gyermek (7-10 év)										
E	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81			
	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00			
U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46			
	Összesen:	7 723,58	1 799,22	85,73	65,95	17,79	203,73	10,42	8,78			
2021.05.05. szerda		(00482) 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			
	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	Karfiollevés I*	376,62	90,10	2,60	5,17	0,56	8,10	0,00	1,00			
	Temesvári sertés ragu isk	1 284,80	307,37	18,74	20,49	6,79	11,41	0,87	3,14			
	Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79			
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66			
	Összesen:	6 465,94	1 546,88	54,42	51,53	21,38	191,30	6,05	6,74			
2021.05.06. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)										
T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30			
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18			
	Zöldhagyma csomós	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00			
E	Gyümölcsleves I*	418,70	100,17	0,34	0,14	0,00	23,78	11,39	0,20			
	Bácska Rizseshús I*	2 560,89	612,65	21,28	28,82	7,92	66,28	0,00	1,75			





2021.05.06. csütörtök		2021.05.07. péntek									
E U	(00482) Gyermek (7-10 éves)	Káposztasaláta isk	223,67	53,51	1,68	0,23	0,03	10,85	5,00	0,73	
		Szezámagos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59	
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
		Összesen:	5 575,14	1 333,77	39,79	36,97	11,60	201,41	24,53	4,77	
T E U	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00	
		Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90	
		Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	
		Gombaleves I*	435,49	104,18	1,77	7,26	1,55	7,78	0,41	0,84	
		Sváb sertéskaraj I*	2 051,63	479,87	18,91	42,62	10,64	7,28	0,00	1,80	
		Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49	
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
		Gyümölcsjoghurt ital 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49	
		Összesen:	4 994,73	1 183,96	38,26	57,20	14,55	126,60	4,35	8,92	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

