



Tételes étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.05.10. 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		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
	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 Sárgaborsó leves I*	1 067,22	255,32	15,39	9,18	1,70	27,49	0,02	1,58		
	Darás metélt I*	2 122,00	507,66	13,82	8,29	1,07	93,81	15,58	0,93		
	U Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
	Összesen:	5 607,15	1 341,43	43,91	36,67	13,23	181,58	16,69	8,90		
2021.05.11. kedd (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T Harcsapástétom 130g zöldbúzsa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00		
	E Húsleves I*	306,56	73,34	2,71	2,75	0,26	9,22	0,00	1,14		
	Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
	Meggymártás I*	740,33	177,11	1,17	0,72	0,00	39,72	14,99	0,02		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	2 977,16	712,24	34,72	17,31	6,43	95,66	18,63	2,84		





2021.05.12. szerda (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)												
2021.05.12. 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		
		Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
		Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00		
		Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E	Zöldbableves suli*	344,14	82,33	2,91	3,13	0,32	10,38	0,00	0,99		
		Chilis bab I*	2 415,93	553,88	23,86	31,55	8,32	48,94	0,00	4,82		
		Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U	Teljes kiörlésű pudingos táská	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90		
		Összesen:	5 963,82	1 402,66	45,43	53,76	17,03	169,24	17,37	7,73		
2021.05.13. csütörtök (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		
		Turista felvágott	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,00		
		Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	E	Zöldségleves I*	387,77	92,77	2,58	4,08	0,43	11,11	0,00	0,86		





2021.05.13. csütörtök		2021.05.14. péntek									
E	Sertéssz. Budapest m. I*	1 146,75	274,34	27,98	13,07	1,83	10,83	0,00	1,18		
	Tört burgonya I*	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,00		
	U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82	
		Összesen:	5 377,89	1 286,57	60,72	31,27	8,05	173,90	10,41	5,11	
T	Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Trapista sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
	Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E	Pulykaraguleves mir. I*	989,51	236,73	14,42	11,91	2,39	17,62	0,02	1,18	
		Panírozott zöldségburger	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Sárgarépás rizs isk*	1 413,51	338,16	6,20	8,66	1,01	58,31	0,00	1,15	
		Tartármártás sulis*	1 674,35	400,56	1,72	42,19	7,79	2,84	2,32	0,31	
	U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	
		Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23	
	Összesen:	6 369,36	1 393,82	47,96	82,32	22,14	142,56	4,81	6,33		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

