



Tételes étlap 2021.05.17. - 2021.05.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.05.17. hétfő (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Füstölt Edami sajt	292,60	70,00	5,20	5,40	3,60	0,16	0,00	0,00		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Palócleves /konz/ isk	894,59	214,02	10,46	12,27	3,65	15,08	0,87	1,56		
	Tejbedara szóráttal I*	1 500,80	237,72	11,54	4,81	2,51	66,96	34,97	0,34		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
	Összesen:	5 283,56	1 142,69	43,63	33,98	14,24	172,64	44,07	3,86		
2021.05.18. kedd (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
	E Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01		
	Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13		
	Tökfőzelék I*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88		
	Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		





2021.05.18		(00482) Gyermek 17-10-11										
E	Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16			
U	Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59			
Összesen:		5 576,09	1 334,00	45,87	48,75	15,57	173,10	20,68	8,82			
2021.05.19. szerda		(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)										
T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30			
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90			
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
E	Fahéjas Szilvaleves I*	564,97	135,16	0,85	0,02	0,00	31,93	13,99	0,09			
	Brokkoli-srépás csirke ragú I*	948,88	227,00	21,92	12,71	4,78	6,06	0,23	3,09			
	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60			
U	Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23			
Összesen:		4 225,61	1 010,90	38,90	25,35	8,62	151,40	22,02	5,22			
2021.05.20. csütörtök		(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			
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18			
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
E	Tarhonyaleves I*	601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05			
	Borsos tokány I*	1 363,79	319,69	15,12	26,67	7,66	6,03	0,00	1,41			
	Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,69			
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40			





2021.05.20	(00482) Gyermek 7-10, 11	E	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		U	Teljes kiőrlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50	
			Összesen:	7 284,87	1 736,22	52,06	54,62	19,16	238,44	23,75	7,52	
2021.05.21. 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	
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40	
			Magvas kenyér	672,98	161,00	5,87	1,26	0,27	30,56	0,73	0,95	
		E	Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85	
			Gyros fűsz. csirke hús I*	1 070,49	133,71	19,66	18,86	2,84	1,63	0,00	1,40	
			Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49	
			Joghurtos sárgarépasaláta I*	214,56	51,33	0,77	0,42	0,13	10,82	5,00	1,63	
		U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56	
	Összesen:	4 834,74	1 034,25	45,77	42,12	10,30	143,66	30,84	8,40			

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

