



Tételes étlap 2021.05.31. - 2021.06.06.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.05.31. 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		
		Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
		Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E Gulyásleves I*	1 167,15	279,22	12,00	18,05	5,24	16,53	0,00	1,17		
		Szilvalekváros gombóc mir isk*	1 314,92	314,57	2,56	18,79	2,12	33,43	14,99	5,40		
		U Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44		
		Összesen:	4 358,70	1 038,83	25,50	56,93	18,70	84,34	18,88	7,76		
2021.06.01. 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		
		Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E Tárkonyos zöldség leves I*	410,36	98,17	1,90	7,67	1,63	5,20	0,61	1,85		
		Bolognai Spagetti I*	2 841,11	649,02	30,88	32,26	10,54	65,66	0,00	3,24		
		U Gyümölcsjoghurt 125g	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		





2021.06.02. szerda		2021.06.03. csütörtök									
2021.06.02. szerda (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
		Összesen:	5 822,46	1 362,26	53,76	63,08	19,36	146,31	17,80	7,72	
	T	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18	
		Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86	
		Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03	
	E	Csirkebecsinált leves I*	707,56	169,27	10,70	8,57	1,21	11,77	0,05	1,29	
		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	
		Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70	
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
U	Teljes kiörlésű sonkás tekerecs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	Összesen:	6 231,50	1 451,97	53,23	61,20	20,87	141,54	4,83	10,06		
2021.06.03. csütörtök (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Tonhalas krém	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00	
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
	E	Lebbencsleves I*	523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	1,32	
		Zöldborsós csirkemellcsíkok I.	1 066,91	255,24	28,14	10,37	2,99	11,96	1,20	1,41	
		Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60	





2021.06.04. péntek (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96	
		Összesen:	4 704,90	1 125,56	45,44	34,79	12,70	134,24	1,83	5,32	
	T	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00	
		Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88	
	E	Gyümölcsleves I*	418,70	100,17	0,34	0,14	0,00	23,78	11,39	0,20	
		Itáliai rántott szelet I*	1 505,22	360,10	22,33	19,46	3,98	23,47	0,00	1,51	
		Zelleres Burgonyap. I*	1 154,43	247,06	7,74	5,97	1,78	46,54	0,00	1,61	
	U	Céklasaláta, csemege szeletelt	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98	
		Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	
		Összesen:	6 148,14	1 441,73	46,21	44,86	11,61	200,94	43,04	6,07	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

