



Tételes étlap 2021.06.07. - 2021.06.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.06.07. 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		
	Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Frankfurti leves isk*	1 152,92	275,82	10,60	18,82	5,72	15,93	0,93	1,43		
	Darás metélt I*	2 122,00	507,66	13,82	8,29	1,07	93,81	15,58	0,93		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	6 217,72	1 483,58	45,74	46,99	15,95	205,82	20,59	6,02		
2021.06.08. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Karamellás tej I*	1 028,16	100,38	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40		
	Margarín 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 korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Vajgaluska leves I*	447,18	106,98	3,60	3,90	0,79	14,10	0,02	0,77		
	Zabpelyhes húsgombóc I*	2 004,98	441,33	20,49	26,95	7,86	38,17	11,99	2,17		





2021.06.08. kedd		(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)										
E	Tört burgonya féladag isi*	431,14	103,14	2,75	0,22	0,03	22,00	0,00	0,80			
	Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86			
U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66			
	Összesen:	6 696,63	1 418,14	54,47	61,47	25,24	179,92	40,42	9,25			
2021.06.09. szerda		(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)										
T	Tej 3dl isk	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40			
	Ínyenc sertésmájás 48gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	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	Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29			
	Halfilé kukoricás bundában I*	1 261,65	295,76	26,51	5,66	1,38	35,93	0,00	1,69			
	Mexikóis párolt rizs I*	1 358,41	324,98	6,88	6,81	0,78	58,49	0,00	0,80			
U	Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 384,42	331,20	6,84	8,54	6,30	38,94	6,39	0,48			
	Összesen:	6 122,72	1 280,24	60,31	34,73	12,29	207,03	16,26	5,57			





2021.06.10. csütörtök		Gyermek (7-10, 11-14év) (00482)											
2021.06.10. péntek	Gyermek (7-10, 11-14év) (00482)	T	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
			Csicseriborsókrém I*	527,49	3,55	8,00	1,56	0,22	19,91	0,00	1,21		
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Csurgatott tojás leves suli*	464,37	111,09	3,53	7,59	1,24	7,05	0,12	1,42		
			Fokhagymás sertéssült I*	821,34	196,49	16,89	13,91	3,16	0,70	0,00	0,95		
			Zöldborsófőzelék I*	1 294,62	261,19	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66		
			Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
			Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00		
			U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82	
		Összesen:	7 407,35	1 600,91	79,90	47,05	12,05	241,44	23,11	8,25			
2021.06.11. péntek	Gyermek (7-10, 11-14év) (00482)	T	Kakaó isk	996,54	92,81	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40		
			Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23		
		E	Gyümölcsle I*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tarhonyáshús I*	2 215,80	530,10	30,46	19,11	4,08	58,41	0,00	2,46		
			Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98		
		U	Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	3 713,96	742,91	45,36	26,00	7,94	115,07	24,89	6,07		





.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

