




Tételes étlap 2021.06.14. - 2021.06.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.06.14. 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		
	Párizsi sajtos	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39		
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Legényfogó leves I*	800,50	191,51	11,26	11,79	3,80	9,76	0,33	1,14		
	Szalagos Fánk I*	2 758,00	637,97	14,35	20,81	3,40	102,93	39,92	0,16		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	6 383,34	1 505,28	47,90	49,45	14,06	208,28	44,50	4,35		
2021.06.15. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Túrókrém kapros I*	176,34	42,19	3,78	2,50	1,63	1,08	1,08	0,23		
	Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01		
	Ázsiai csirkehúsos tészta I*	2 405,83	469,13	34,75	14,19	2,37	76,30	5,00	4,27		
	U Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56		
	Összesen:	4 453,07	832,87	54,78	24,30	7,67	154,95	31,10	6,63		





2021.06.16. szerda		Gyermekek (7-10, 11-14 év)										
2021.06.16. szerda	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14 év)	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 korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E	Magyaros Burgonyaleves I*	744,15	178,03	3,64	7,53	0,95	23,28	0,10	1,11	 
			Vagdalt I*	1 593,26	381,16	17,52	26,68	7,79	17,15	0,16	1,08	 
			Zöldbabfőzelék I*	906,43	216,85	7,61	9,63	2,73	24,28	0,92	0,82	 
			Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97	
		U	Kockasajt ízesített 140g 8cikk	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15	
			Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56	
	Összesen:	5 106,24	1 221,59	46,36	55,45	15,83	128,66	4,50	5,88			
2021.06.17. csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14 év)	T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42	  
			Focaccino 60g	807,58	193,20	6,80	0,88	0,25	38,40	1,26	1,38	
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Zöldségleves I*	387,77	92,77	2,58	4,08	0,43	11,11	0,00	0,86	 





2021.06.17. csütörtök		2021.06.18. péntek								
E	Zöldséges tarja I*	2 218,43	520,12	13,80	48,76	15,72	8,55	0,00	1,10	
	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60	
	U Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01	
	Összesen:	6 472,59	1 533,94	42,30	69,58	20,69	167,31	8,92	5,37	
T	Hot-dog I*	1 141,06	272,98	11,16	11,23	3,48	30,63	3,73	1,70	
	E Zellerkrémleves (friss) I*	280,54	54,98	2,75	1,96	1,07	9,34	0,58	0,71	
	Pirított zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Gyros fűsz. csirke hús I*	1 070,49	133,71	19,66	18,86	2,84	1,63	0,00	1,40	
	Burgonyapüré I*	1 274,87	275,87	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97	
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
	U Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96	
Összesen:	5 262,42	1 095,31	48,50	50,96	17,77	126,70	4,93	9,14		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

