



Tételes étlap 2021.06.21. - 2021.06.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.06.21. hétfő (00484) Gyermek (15-18) B menü	T Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90	 	
	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 Gulyásleves I*	896,42	214,45	13,65	10,13	2,27	16,58	0,00	1,16		
	Káposztás kocka I*	1 743,49	417,10	14,57	7,68	1,07	71,50	4,00	1,33	 	
	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:	4 905,04	1 173,45	41,38	40,20	12,35	148,35	16,98	5,60		
2021.06.22. kedd (00484) Gyermek (15-18) B menü	T Málna szörp I*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	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 Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93	 	





2021.06.22. kedd	(00484) Gyermek (15-18) B menü	E	Vasi pecsenye I*	1 079,38	238,81	17,81	15,70	3,40	11,12	0,00	3,15				
			Szárzabbabfőzelék I*	1 460,25	349,34	19,35	6,54	0,77	52,88	0,00	1,20				
			Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81				
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89				
			Összesen:	7 102,42	1 675,80	69,80	52,83	17,86	214,80	16,78	8,83				
2021.06.23. szerda	(00484) Gyermek (15-18) B menü	T	Limonádé I*	274,40	65,65	0,05	0,01	0,00	15,91	14,99	0,00				
			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				
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77				
			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				
			Tavaszi rizseshús I*	1 899,02	454,31	23,48	15,51	3,43	54,72	0,05	1,99				
			Őszibarackbefőtt, hámozott	293,63	70,25	0,40	0,00	0,00	16,96	11,20	0,00				
		U	Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99				
			Összesen:	6 388,07	1 495,39	48,04	60,55	19,91	191,35	37,39	7,57				





2021.06.24.
csütörtök

(00484)
Gyermek (15-18) B menü

T	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
	Főtt virsli isk	661,28	158,20	8,40	14,00	4,20	0,07	0,00	1,33		
	Mustár vödrös	70,73	16,92	0,57	0,64	0,00	2,20	0,00	0,19		
	Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,00	2,40	1,40	0,22		
	Majonéz vödrös	354,46	84,80	0,13	9,32	1,20	0,00	0,00	0,02		
	Jégsaláta	2,26	0,54	0,04	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00		
	Olivás stangli	1 038,73	248,50	7,46	3,36	2,24	40,74	3,17	1,07		
E	Csurgatott tojás leves suli*	464,37	111,09	3,53	7,59	1,24	7,05	0,12	1,42		
	Csirkemell joghurtos fűsz.l*	1 464,05	350,25	25,76	13,37	2,40	11,82	1,92	1,04		
	Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49		
	Káposztasaláta isk	221,13	52,90	1,78	0,23	0,03	10,85	5,00	0,70		
U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
	Összesen:	7 215,62	1 726,21	63,79	67,06	22,53	168,08	24,40	9,29		





2021.06.25. péntek (00484) Gyermek (15-18) B menü	T	Limonádé I*	274,40	65,65	0,05	0,01	0,00	15,91	14,99	0,00	
		Sertésmájkrém 65 g	22,14	5,30	0,27	0,42	0,14	0,12	0,00	0,04	
		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	Gyümölcsleves I*	397,50	95,10	0,37	0,14	0,00	22,79	11,39	0,20	
		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	
		Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
	Összesen:		4 927,98	1 148,28	40,44	43,94	13,59	153,12	42,63	3,68	

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

