
















Tételes étlap 2021.06.28. - 2021.07.04.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.06.28. 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		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Palócleves /konz/ isk	894,59	214,02	10,46	12,27	3,65	15,08	0,87	1,56	 	
	Szilvás gombóc mir I*	2 886,54	690,56	17,74	12,70	1,06	122,68	14,99	1,27		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	6 841,10	1 632,71	51,24	39,71	10,45	251,11	29,58	6,20		
2021.06.29. 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		
	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	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 Zöldségleves I*	387,77	92,77	2,58	4,08	0,43	11,11	0,00	0,86	 	





2021.06.29. kedd	(00484) Gyermek (15-18) B menü	E	Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13	
			Burgonya főzelék I*	1 330,70	318,35	7,09	9,76	2,02	49,36	0,50	1,51	 
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56	
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82	
	Összesen:	5 969,47	1 428,11	47,37	50,86	15,05	181,16	12,84	5,98			
2021.06.30. szerda	(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	
			Hamburger pogácsa	429,08	102,65	9,07	6,70	2,51	1,37	0,00	1,74	
			Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93	
			Jégsláta	4,52	1,08	0,08	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,00	2,40	1,40	0,22	
		E	Fahéjas Szilvaleves I*	564,97	135,16	0,85	0,02	0,00	31,93	13,99	0,09	     
			Csirkepörkölt I*	1 059,08	253,37	21,62	16,49	2,58	4,30	0,00	1,04	
			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	
		U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96	
			Összesen:	6 058,27	1 449,34	58,75	43,12	14,64	182,92	26,71	9,23	





2021.07.01. csütörtök													
2021.07.02. péntek													
2021.07.01. csütörtök	Gyermek (15-18) B menü (00484)	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		
			Füstölt Edami sajt	292,60	70,00	5,20	5,40	3,60	0,16	0,00	0,00		
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		E	Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85		
			Sárgarépás Cukkinis Pulykaragl	958,52	225,57	17,43	15,24	3,36	5,25	0,00	1,07		
	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60				
U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56				
	Összesen:	5 101,66	1 090,72	45,87	43,21	13,17	158,42	40,01	3,79				
2021.07.02. péntek	Gyermek (15-18) B menü (00484)	T	Tea Instant I*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
			Körözött túró házi isk*	243,73	58,31	5,32	3,06	1,97	2,29	1,36	0,44		
			Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		





2021.07.02. péntek (00484) Gyermek (15-18) B menü	E	Sajtgombóc leves I*	595,59	142,48	5,58	7,16	1,72	13,55	0,00	1,88		
		Chilis bab K*	2 751,21	630,80	28,23	36,62	10,07	53,11	0,00	5,68		
		kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
	U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
		Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
		Összesen:	6 652,80	1 469,51	69,12	63,99	20,23	178,47	14,12	13,12		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

