



Tételes étlap 2021.07.05. - 2021.07.11.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.07.05. hétfő (00484) Gyermek (15-18) B menü	T	Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15		
		Kenőmájás	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32	 	
		Korpás zsemle	27,67	6,62	0,00	0,05	0,01	1,34	0,01	0,03		
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E	Lencseleves húsos I*	1 229,41	294,12	16,21	12,43	2,77	28,99	0,00	1,08		
		Tiroli rétes almás	2 538,10	607,20	9,30	14,04	9,52	86,04	36,80	0,72		
	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:			5 270,11	1 256,87	36,27	38,68	15,76	166,42	62,87	2,50	
2021.07.06. kedd (00484) Gyermek (15-18) B menü	T	Limonádé O*	190,49	45,57	0,05	0,01	0,00	10,91	9,99	0,00		
		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	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	Grill csirkemell K	742,09	177,53	29,82	5,94	0,85	0,98	0,00	0,23		
		Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29	 	





2021.07.06		(00484) Gyermek (15-18) D										
E	Burgonyapüré I*	1 274,87	275,87	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97			
U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66			
Összesen:		6 021,46	1 378,55	61,66	51,45	20,10	156,04	21,95	4,95			
2021.07.07. szerda		(00484) Gyermek (15-18) B menü										
T	Tea Instant O*	189,58	45,35	0,87	0,05	0,01	10,29	9,67	0,15			
	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00			
	Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	Fonott kalács	754,49	180,50	5,24	2,44	1,55	30,15	5,03	1,75	 		
E	Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01	 		
	Zöldséges combragu I*	1 137,30	261,13	25,38	14,21	6,36	10,33	3,20	2,27	 		
	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60			
	Görögdinnye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02			
U	Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Összesen:		4 533,31	1 073,56	43,13	28,25	10,05	158,44	34,14	5,80			
2021.07.08. csütörtök		(00484) Gyermek (15-18) B menü										
T	Karamellás tej O*	573,55	40,15	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27			
	Bundás kenyér O*	1 326,26	317,29	6,24	20,62	2,63	25,83	0,48	1,01			
E	Húsleves I*	306,56	73,34	2,71	2,75	0,26	9,22	0,00	1,14	 		
	Köményes sertéssült isk	754,78	180,57	16,90	12,08	2,95	0,83	0,00	1,15			
	Meggy mártás I*	740,33	177,11	1,17	0,72	0,00	39,72	14,99	0,02	 		





2021.07.08		(00484) Gyermek (15-18) B											
2021.07.09. péntek	(00484) Gyermek (15-18) B menü	E	Burgonyakrokkett sulis*	959,61	229,57	1,98	15,86	2,06	19,46	0,00	0,05		
		U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58		
			Összesen:	5 556,45	1 232,23	41,96	57,95	11,16	151,92	31,67	4,22		
		T	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Főtt tojás ovi*	96,67	23,12	1,89	1,68	0,43	0,08	0,00	0,05		
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Zellerkrémleves mir. I*	526,59	116,27	2,70	7,69	1,24	11,10	0,34	1,18		
			Bakonyi sertésszelet I*	1 727,96	413,39	17,40	33,82	11,91	9,24	0,81	2,08		
	Tarhonya köret I*	1 794,83	429,39	15,33	12,87	1,78	62,56	0,01	1,12				
	Uborka saláta I*	166,24	39,77	0,97	0,09	0,00	8,72	6,99	0,72				
	Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06				
U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46				
	Összesen:	7 534,06	1 792,70	55,84	73,50	23,63	205,91	15,62	6,98				

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

