



Tételes étlap 2021.07.12. - 2021.07.18.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2021.07.12. 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 | | |
| | Margarin Light | 213,18 | 51,00 | 0,00 | 5,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | |
| | Pulykamell sonka | 90,29 | 21,60 | 2,40 | 1,00 | 0,32 | 0,52 | 0,26 | 0,44 | | |
| | 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 Gulyásleves I* | 896,42 | 214,45 | 13,65 | 10,13 | 2,27 | 16,58 | 0,00 | 1,16 | | |
| | Szalagos Fánk I* | 2 758,00 | 637,97 | 14,35 | 20,81 | 3,40 | 102,93 | 39,92 | 0,16 | | |
| | Őszibarack | 323,86 | 77,48 | 1,60 | 2,00 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| | U Zebrarúd | 1 197,15 | 286,40 | 6,88 | 6,91 | 2,68 | 50,01 | 7,88 | 0,59 | | |
| | Összesen: | 6 744,91 | 1 587,85 | 48,74 | 47,36 | 10,49 | 242,21 | 58,60 | 3,82 | | |
| 2021.07.13. kedd (00484) Gyermek (15-18) B menü | T Tej 2dl ovi | 405,72 | 0,00 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | | |
| | Vajkrém ízesített | 180,58 | 43,20 | 1,00 | 4,00 | 2,60 | 0,80 | 0,50 | 0,18 | | |
| | Zsemle kukoricás | 817,61 | 195,60 | 6,78 | 1,40 | 0,30 | 37,93 | 1,03 | 0,93 | | |
| | Paradicsom | 18,31 | 4,38 | 0,20 | 0,04 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E Rozmaringos cs.mell suli | 3 957,23 | 946,71 | 18,94 | 95,73 | 11,56 | 1,29 | 0,02 | 2,08 | | |
| | Lebbencsleves I* | 523,80 | 125,31 | 3,01 | 4,19 | 0,50 | 18,52 | 0,00 | 1,32 | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|----------|-------------------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2021.07.13. kedd | (00484) Gyermek (15-18) B menü | E | Zöldborsófőzelék I* | 1 294,62 | 261,19 | 17,70 | 7,92 | 1,45 | 41,15 | 2,00 | 0,66 | | |
| | | | kenyér teljes kiőrlésű, szel. | 494,67 | 0,00 | 4,63 | 0,60 | 0,03 | 23,44 | 0,00 | 0,48 | | |
| | | U | Grissini | 1 051,48 | 251,55 | 5,99 | 7,00 | 3,78 | 31,88 | 3,21 | 1,85 | | |
| | | | Összesen: | 8 744,02 | 1 827,94 | 65,05 | 123,88 | 21,86 | 166,41 | 6,76 | 7,77 | | |
| 2021.07.14. 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 | | |
| | | | Margarin Light | 213,18 | 51,00 | 0,00 | 5,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | | |
| | | | Trapista sajt | 310,88 | 74,37 | 5,54 | 5,62 | 3,57 | 0,32 | 0,00 | 0,49 | | |
| | | | Korpás Kenyér | 535,04 | 128,00 | 4,71 | 0,65 | 0,16 | 25,14 | 0,66 | 0,56 | | |
| | | E | Itáliai rántott szelet I* | 1 505,22 | 360,10 | 22,33 | 19,46 | 3,98 | 23,47 | 0,00 | 1,51 | | |
| | | | Gyümölcsleves I* | 397,50 | 95,10 | 0,37 | 0,14 | 0,00 | 22,79 | 11,39 | 0,20 | | |
| | | | Párolt rizs I* | 1 447,09 | 346,19 | 6,48 | 7,70 | 0,90 | 62,37 | 0,01 | 0,60 | | |
| | | | Kovászos uborka | 47,67 | 11,40 | 0,97 | 0,10 | 0,00 | 1,65 | 0,00 | 2,98 | | |
| | | U | Teljes kiőrlésű kakaós csiga | 1 701,26 | 407,00 | 7,93 | 10,37 | 6,95 | 52,76 | 22,38 | 0,50 | | |
| | Összesen: | 6 347,42 | 1 518,51 | 49,20 | 49,09 | 16,97 | 198,79 | 44,11 | 7,11 | | | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|----------|-------------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|
| 2021.07.15. csütörtök | Gyermek (15-18) B menü (00484) | T | Tejeskávés ovi | 492,41 | 20,74 | 6,82 | 3,00 | 1,63 | 15,75 | 5,00 | 0,27 | | |
| | | | Túrókrém kapros O* | 117,69 | 28,16 | 2,57 | 1,65 | 1,08 | 0,72 | 0,72 | 0,22 | | |
| | | | 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 | Csurgatott tojás leves suli* | 464,37 | 111,09 | 3,53 | 7,59 | 1,24 | 7,05 | 0,12 | 1,42 | | |
| | | | Bolognai Spagetti I* | 2 841,11 | 649,02 | 30,88 | 32,26 | 10,54 | 65,66 | 0,00 | 3,24 | | |
| | | U | Pogácsa vajás | 1 730,52 | 414,00 | 7,77 | 12,30 | 5,66 | 52,15 | 14,82 | 0,89 | | |
| | | | Alma | 290,83 | 69,58 | 0,80 | 0,80 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| | | | Összesen: | 6 628,10 | 1 457,94 | 58,27 | 58,70 | 20,62 | 186,66 | 22,54 | 6,97 | | |
| | | 2021.07.16. péntek | Gyermek (15-18) B menü (00484) | 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 | | |
| | Párizsi baromfi | | | 178,25 | 42,64 | 2,38 | 3,64 | 1,38 | 0,04 | 0,00 | 0,46 | | |
| | 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 | | |
| E | Daragaluska leves isk* | | | 583,04 | 139,48 | 3,54 | 5,70 | 0,73 | 18,27 | 0,01 | 0,93 | | |
| | Panírozott halrudak isk | | | 1 039,84 | 248,77 | 9,30 | 14,78 | 1,06 | 18,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Burgonyapüré Karfiolos I* | | | 981,83 | 215,48 | 7,08 | 4,67 | 1,34 | 40,18 | 0,00 | 0,55 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--------|---------|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 21.07. | (00484) | U | Tejberizs kis poharas 200g | 919,60 | 220,00 | 6,60 | 5,00 | 3,40 | 36,60 | 25,00 | 0,56 | |
| | | | Összesen: | 5 325,84 | 1 254,71 | 40,87 | 46,30 | 11,03 | 166,89 | 36,12 | 4,74 | |

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

