



## Tételes étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.07.19. 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		
	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		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Legényfogó leves I*	652,83	156,18	12,16	7,47	2,19	9,79	0,33	1,14		
	Zöldséges pillangó K*	3 195,70	728,12	31,71	23,29	9,58	105,81	3,77	3,20		
	U Joghurt ital Real Nature	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	5 640,53	1 313,00	59,23	42,87	15,17	176,29	14,64	6,28		
2021.07.20. kedd (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		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Tarhonyaleves I*	601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05		























2021.07.20. kedd													
(00484) Gyermek (15-18) B menü													
E	Lecsós cs.máj I*	1 052,07	251,69	21,48	15,27	4,30	6,76	0,00	2,24				
	Zöldbabfőzelék I*	906,43	216,85	7,61	9,63	2,73	24,28	0,92	0,82	 			
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,88	0,81	0,20	31,43	0,82	0,69				
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40				
	Összesen:	5 725,95	1 369,85	56,73	43,20	12,96	176,64	21,22	7,65				
2021.07.21. 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		
		Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18			
		Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	E	Csontleves tésztabetéttel I*	338,22	80,91	3,05	3,14	0,27	10,06	0,00	1,33	  		
	Csirkemell párizsiasan I*	929,96	215,68	22,28	10,97	1,52	8,39	0,00	0,97	  			
	Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49				
	Uborka saláta (friss) isk	227,22	54,36	0,95	0,10	0,00	12,36	9,99	2,97				
	U	Teljes kiörlésű pudingos táska	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90			
	Összesen:	5 145,86	1 094,31	47,89	31,01	10,50	173,14	36,95	9,55				





2021.07.22. csütörtök															
2021.07.23. péntek															
2021.07.22. csütörtök	(00484) Gyermek (15-18) B menü	T	Kakaó isk	996,54	92,81	10,94	5,37	2,95	36,30	19,98	0,40	 			
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12				
			Csemege szalámi	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,00	  			
			Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07				
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
			E	Csirkebecsinált leves I*	707,56	169,27	10,70	8,57	1,21	11,77	0,05	1,29	 		
				Milánói makaróni I*	2 340,43	559,91	29,80	19,21	5,73	66,42	0,43	4,58	  		
				Görögdinnye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02			
				U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
					Összesen:	6 515,20	1 413,06	67,81	52,52	17,50	191,62	30,26	7,31		
2021.07.23. 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				
			Bundás kenyér I*	1 664,73	398,26	7,93	25,89	3,31	32,30	0,60	1,22				
		E	Sajtgombóc leves I*	595,59	142,48	5,58	7,16	1,72	13,55	0,00	1,88	   			
			Húsos rakott zdségtál csőben K	3 588,55	858,50	34,56	52,31	15,61	59,75	2,69	5,43	 			
			U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96			
				Összesen:	7 561,19	1 808,89	54,39	97,20	28,95	152,80	18,90	10,49			





.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

