



Tételes étlap 2021.08.02. - 2021.08.08.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021.08.02. hétfő (00484) Gyermekek (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			
		Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,00	 		
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56			
		E	Pulykaraguleves mir. I*	989,51	236,73	14,42	11,91	2,39	17,62	0,02	1,18	 	
			Gránátos kocka I*	2 084,32	498,64	14,93	12,28	1,58	81,10	0,00	1,30	 	
			Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98		
		U	Bukta	1 458,82	349,00	7,47	7,54	2,79	61,61	20,65	0,63		
			Összesen:	5 798,01	1 387,08	46,11	43,69	10,62	197,47	31,00	6,92		
2021.08.03. kedd (00484) Gyermekek (15-18) B menü	T	Tejeskávés ovi	492,41	20,74	6,82	3,00	1,63	15,75	5,00	0,27	 		
		Teljes kiőrlésű tökmagos percc	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29			
	E	Májgaluska leves I*	544,68	130,31	7,22	6,80	1,05	9,40	0,04	1,12	 		
		Vasi pecsenye I*	1 079,38	238,81	17,81	15,70	3,40	11,12	0,00	3,15	 		
		Szárzababfőzelék I*	1 460,25	349,34	19,35	6,54	0,77	52,88	0,00	1,20			
		Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,79	1,51	0,71	29,37	0,58	0,80			
	U	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	 		





2021.08.03		(00484) Gyermek (15-18) D												
2021.08.04. szerda	(00484) Gyermek (15-18) B menü	U	Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00			
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
			Összesen:	6 121,78	1 348,06	69,56	43,52	12,46	184,79	15,56	8,14			
		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			
			Főtt tojás ovi*	96,67	23,12	1,89	1,68	0,43	0,08	0,00	0,05			
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
			E	Magyaros Burgonyaleves I*	744,15	178,03	3,64	7,53	0,95	23,28	0,10	1,11	 	
				Pulykarizottó I*	2 178,02	521,06	29,54	19,14	5,70	56,90	0,00	2,44	 	
Görögdinnye	26,02	6,23		0,10	0,04	0,00	1,30	0,00	0,00					
U	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	 				
	Összesen:	5 245,14	1 254,82	47,66	41,25	12,50	159,42	14,05	6,34					





2021.08.05. csütörtök													
2021.08.06. péntek													
2021.08.05. csütörtök	Gyermek (15-18) B menü (00484)	T	Tej 2dl ovi	405,72	0,00	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
			Füstölt Edami sajt	292,60	70,00	5,20	5,40	3,60	0,16	0,00	0,00		
			Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		E	Húsleves I*	306,56	73,34	2,71	2,75	0,26	9,22	0,00	1,14		
			Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
	Meggymártás I*	740,33	177,11	1,17	0,72	0,00	39,72	14,99	0,02				
U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46				
	Összesen:	4 051,18	872,12	45,58	32,39	17,17	105,07	22,09	2,35				
2021.08.06. péntek	Gyermek (15-18) B menü (00484)	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		
			Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90		
			Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,59		
			Pírított zsemlekočka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Hentes tokány I*	1 326,43	314,04	15,43	25,91	8,73	5,17	0,00	1,58		





2021.08.06. péntek (00484) Gyermek (15-16) D menü	E	Tészta köret Farfalle I*	1 416,19	338,80	13,60	6,78	1,05	55,43	0,00	1,35		
	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:	6 445,74	1 538,75	55,46	67,41	20,05	170,52	26,66	7,04		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

