



Tételes étlap 2021.08.09. - 2021.08.15.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.08.09. 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		
		Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
		Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	E	Gulyásleves I*	1 167,15	279,22	12,00	18,05	5,24	16,53	0,00	1,17		
		Szalagos Fánk I*	2 758,00	637,97	14,35	20,81	3,40	102,93	39,92	0,16	 	
		Görögdinnye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02		
	U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96		
Összesen:			7 282,55	1 720,39	45,24	61,76	20,21	223,76	51,18	5,16		
2021.08.10. kedd (00484) Gyermek (15-18) B menü	T	Tej 3dl isk	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		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	 	
		Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E	Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93	 	
		Sült csirkecomb I*	1 122,75	69,05	31,40	15,26	2,82	1,12	0,01	1,14		






















2021.08.10. 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	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
	U Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Sós kalács 44 gr	606,94	145,20	4,76	1,44	0,47	26,89	2,01	1,56		
Összesen:		5 676,88	846,08	82,02	50,52	15,38	138,73	5,06	6,02		
2021.08.11. szerda											
(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		
	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		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
E	Csurgatott tojás leves suli*	464,37	111,09	3,53	7,59	1,24	7,05	0,12	1,42		
	Itáliai rántott szelet I*	1 505,22	360,10	22,33	19,46	3,98	23,47	0,00	1,51		
	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60		
U Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89			
Összesen:		7 172,85	1 566,47	59,78	58,85	16,58	217,07	35,78	6,27		





2021.08.12. csütörtök												
2021.08.13. péntek												
2021.08.12. 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	
			Túrókrém kapros I*	176,34	42,19	3,78	2,50	1,63	1,08	1,08	0,23	 
			Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93	
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E	Gyümölcsleves I*	397,50	95,10	0,37	0,14	0,00	22,79	11,39	0,20	     
			Bolognai Spagetti I*	2 841,11	649,02	30,88	32,26	10,54	65,66	0,00	3,24	  
		U	Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23	
	Összesen:	4 970,74	1 158,51	45,05	37,75	13,38	162,42	33,40	4,84			
2021.08.13. péntek	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	
			Kenőmájás	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32	    
			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	Csirkebecsinált leves I*	707,56	169,27	10,70	8,57	1,21	11,77	0,05	1,29	 
			Sárgarépas Cukkinis Pulykaragl	958,52	225,57	17,43	15,24	3,36	5,25	0,00	1,07	
			Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49	
			Káposztasaláta isk	223,67	53,51	1,68	0,23	0,03	10,85	5,00	0,73	
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66	
			Összesen:	6 328,27	1 413,13	65,89	54,68	19,70	163,93	9,43	8,95	





.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

