



Tételes étlap 2021.09.06. - 2021.09.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.09.06. hétfő (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Palócleves mir I*	845,24	202,21	9,38	11,66	3,46	14,43	0,83	1,55		
	Derelye klf mir. isk	3 098,38	741,24	19,66	20,83	2,11	115,77	19,98	5,50		
	Vaniliás tejföl	117,73	28,17	0,54	2,40	1,50	1,00	1,00	0,02		
	Szilva	377,48	90,31	1,05	0,26	0,00	19,65	0,00	0,02		
	U Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
Összesen:	6 138,92	1 464,73	45,45	40,63	9,74	219,41	25,50	9,59			
2021.09.07. kedd (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Májgaluska leves I*	544,68	130,31	7,22	6,80	1,05	9,40	0,04	1,12		
	Rozmaringos cs.mell suli	4 372,28	926,27	41,17	96,63	11,78	1,74	0,02	2,25		
	Zöldborsófőzelék I*	1 294,62	261,19	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66		





2021.09.07. kedd																	
E	Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86								
		Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02							
		U	Teljes kiörlésű pudingos tásk	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90						
		Összesen:	11 192,01	2 509,26	95,19	140,65	32,09	233,02	48,93	10,19							
2021.09.08. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	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, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12						
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00						
		E	Brokkolikrémleves I*	200,32	47,92	2,57	0,27	0,04	8,73	0,04	0,81						
		Bundázott halfilé I*	830,56	198,70	24,28	2,86	1,01	18,81	0,00	1,16							
		Párolt rizs kuk.val mir. isk	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	1,00							
		Tartármártás sulis*	1 674,35	400,56	1,72	42,19	7,79	2,84	2,32	0,31							
		Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
		U	Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85						
		Összesen:	7 268,27	1 738,82	59,09	67,21	15,67	206,82	12,59	5,93							





2021.09.09. csütörtök	2021.09.09. csütörtök (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18					
			Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90					
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00					
		E	Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93					
			Grill virsli I*	1 085,01	259,57	12,00	23,71	6,42	0,10	0,00	1,90					
			Tökfőzelék I*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,42	0,88					
			Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70					
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89					
			Szőlő	235,93	56,44	0,42	0,21	0,00	12,67	0,00	0,00					
			Összesen:	5 995,54	1 434,34	41,78	55,32	18,61	173,11	20,45	6,38					
2021.09.10. péntek	2021.09.10. péntek (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00					
			Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00					
			Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	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					
			Sárgarépás 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					





2021.09.10	(00482) Gyermek 17 10 11	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:	4 449,73	1 060,78	37,70	39,07	8,95	137,60	37,58	5,91		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

