





















Tételes étlap 2021.09.13. - 2021.09.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.09.13. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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 Sárgaborsó gulyás I*	1 289,50	308,49	20,41	11,08	2,33	31,22	0,00	1,60		
	Tejbedara szóráttal I*	1 500,80	237,72	11,54	4,81	2,51	66,96	34,97	0,34	 	
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	 	
	Összesen:	5 088,99	1 092,22	45,23	29,56	10,25	178,93	38,93	4,70		
2021.09.14. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		
	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		
	Paradicsomos káposzta I*	790,49	167,21	5,55	5,33	0,59	29,02	5,99	1,54		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
	U Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64		





2021.09.15. szerda		2021.09.16. csütörtök								
2021.09.15. szerda (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	U Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
	Összesen:	5 064,91	1 189,80	50,33	30,24	12,14	159,24	11,86	9,21	
	T Körözött túró házi isk*	243,73	58,31	5,32	3,06	1,97	2,29	1,36	0,44	 
	Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
	E Magyaros Burgonyaleves I*	744,15	178,03	3,64	7,53	0,95	23,28	0,10	1,11	 
	Hentes tokány I*	1 326,43	314,04	15,43	25,91	8,73	5,17	0,00	1,58	 
	Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79	 
	U Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31	
	Összesen:	5 630,03	1 217,58	47,96	53,95	17,58	154,15	18,44	4,79	
2021.09.16. csütörtök (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	
	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	
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	E Zabgaluskás leves I*	408,11	97,63	4,07	1,78	0,20	16,09	0,02	1,01	 
	Sült csirkecomb I*	1 122,75	69,05	31,40	15,26	2,82	1,12	0,01	1,14	
	Meggymártás I*	740,33	177,11	1,17	0,72	0,00	39,72	14,99	0,02	    





2021.09.17. péntek	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	U Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44	
		Összesen:	5 369,93	1 085,11	58,89	44,17	18,11	136,59	19,68	4,41	
		T Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
		Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80	
		Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13	
		Karalábé	160,41	38,38	2,10	0,20	0,02	6,90	0,00	0,13	
		E Zöldbableves suli*	344,14	82,33	2,91	3,13	0,32	10,38	0,00	0,99	
		Itáliai rántott szelet I*	1 505,22	360,10	22,33	19,46	3,98	23,47	0,00	1,51	
		Rizi-bizi mir. I*	1 451,89	347,34	9,15	6,94	0,79	61,59	0,01	0,61	
		Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74	
		U Bukta	1 458,82	349,00	7,47	7,54	2,79	61,61	20,65	0,63	
Összesen:	6 977,01	1 669,14	58,72	53,04	14,34	223,89	26,17	6,66			

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

