



Tételes étlap 2021.09.20. - 2021.09.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.09.20. hétfő (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
	E Sajtgombóc leves I*	595,59	142,48	5,58	7,16	1,72	13,55	0,00	1,88		
	Chilis bab I*	2 415,93	553,88	23,86	31,55	8,32	48,94	0,00	4,82		
	Tönköly kenyér	533,37	127,60	4,66	1,08	0,34	22,50	0,16	3,09		
	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:	5 702,53	1 340,14	49,21	55,56	16,19	162,10	17,94	11,10		
2021.09.21. kedd (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Harcsapástétom 130g zöldségszószal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29		
	Brokkoli-srúpás csirke ragú I*	948,88	227,00	21,92	12,71	4,78	6,06	0,23	3,09		
	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60		
	Zabpehely	126,34	30,22	1,15	0,54	0,11	5,14	0,00	0,01		





2021.09.21	(00482) Gyermek 17-10-11	E	Szőlő	303,33	72,57	0,54	0,27	0,00	16,29	0,00	0,01	
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82	
			Összesen:	5 840,10	1 364,28	50,52	35,13	10,16	208,16	19,91	6,73	
2021.09.22. szerda	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42	
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18	
			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	
			Tojásfasírt I*	795,94	190,41	7,45	8,66	1,53	20,19	0,24	1,63	
			Parajfőzelék I*	798,35	152,17	8,37	9,24	1,50	18,37	0,00	1,18	
			Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70	
		U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96	
	Összesen:	5 705,34	1 326,08	50,40	44,54	14,22	163,97	2,60	8,36			
2021.09.23. 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	
			Zöldséges baromfi szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12	
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Karfiolkrémleves mir. isk	607,40	135,60	4,19	9,63	2,45	10,27	0,67	0,86	
			Tarhonyáshús I*	2 215,80	530,10	30,46	19,11	4,08	58,41	0,00	2,46	





2021.09.23. csütörtök		2021.09.24. péntek								
E	Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08	
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
	U Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 384,42	331,20	6,84	8,54	6,30	38,94	6,39	0,48	
	Összesen:	5 872,56	1 391,30	54,72	52,93	16,31	155,72	8,18	8,52	
T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	
	Magvas kenyér	672,98	161,00	5,87	1,26	0,27	30,56	0,73	0,95	
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
	E Tejfölös Gombaleves suli*	487,54	116,64	2,16	7,88	1,89	9,01	0,54	1,92	
	Fokhagymás sertéscsík I*	723,09	172,99	16,98	11,13	2,84	1,03	0,00	1,64	
	Zelleres Burgonyap. I*	1 154,43	247,06	7,74	5,97	1,78	46,54	0,00	1,61	
	U Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Összesen:	3 175,90	730,67	33,71	28,68	8,35	88,94	2,27	6,42		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

