



Tételes étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.09.27. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Margarín Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
	Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Babgulyás I*	1 168,94	279,65	18,68	12,94	3,09	21,77	0,00	1,19		
	Darás metélt I*	2 122,00	507,66	13,82	8,29	1,07	93,81	15,58	0,93		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	5 418,02	1 292,26	50,09	33,03	9,23	187,91	19,69	7,91		
2021.09.28. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
	Margarín Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Tárkonyos zöldség leves I*	410,36	98,17	1,90	7,67	1,63	5,20	0,61	1,85		
	Vagdalt I*	1 593,26	381,16	17,52	26,68	7,79	17,15	0,16	1,08		
	Kelkáposzta főzelék I*	914,89	218,87	8,92	6,34	0,70	31,01	0,00	0,94		
	kenyér teljes kiőrlésű, szel.	494,67	0,00	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		





2021.09.28		(00482) Gyermek 17 10 11										
E	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00			
U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58			
	Összesen:	6 143,78	1 351,45	54,98	57,21	13,88	173,47	7,85	6,28			
<hr/>												
2021.09.29. szerda		(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			
	Olivás stangli	1 038,73	248,50	7,46	3,36	2,24	40,74	3,17	1,07			
	Sárgarépa friss	168,13	40,22	1,20	0,20	0,04	8,10	0,00	0,31			
E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,59	  		
	Joghurtos csirkemell ragu I*	608,93	145,68	23,70	4,74	2,24	1,91	0,00	1,29	 		
	Párolt Barna rizs I*	1 533,68	366,91	6,01	11,11	1,57	60,35	0,02	0,81			
	Levesgyöngy	1 840,34	440,27	6,68	30,51	3,71	34,20	0,00	0,84	  		
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
U	Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44			
	Összesen:	8 365,79	2 001,39	60,03	75,74	23,42	240,41	7,81	6,64			
<hr/>												
2021.09.30. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)										
T	Margarin Light	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09			
	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40			
	Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12			
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
E	Vajgaluska leves I*	447,18	106,98	3,60	3,90	0,79	14,10	0,02	0,77	   		





2021.09.30. csütörtök		2021.10.01. péntek									
E	Pulyka pörkölt isk*	881,06	210,78	17,24	13,73	3,19	4,29	0,00	1,14		
	Zöldbabfőzelék I*	906,43	216,85	7,61	9,63	2,73	24,28	0,92	0,82		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
	U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	Összesen:	4 656,48	1 113,99	47,02	40,19	10,76	131,35	1,93	5,18		
T	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00		
	Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88		
	E	Frankfurti leves isk*	1 152,92	275,82	10,60	18,82	5,72	15,93	0,93	1,43	
	Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35		
	Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42		
	U	Teljes kiőrlésű tökmagos percc	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29	
Összesen:	6 606,61	1 580,53	42,48	52,19	22,06	198,74	56,06	4,37			

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

