



Tételes étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.10.11. hétfő (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
		Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E	Sárgaborsó leves I*	1 067,22	255,32	15,39	9,18	1,70	27,49	0,02	1,58		
		Tejbedara szóráttal I*	1 500,80	237,72	11,54	4,81	2,51	66,96	34,97	0,34		
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
		Összesen:	4 647,48	990,52	41,76	23,85	8,01	162,00	42,72	3,66		
2021.10.12. kedd (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,00	11,40	9,60	0,00		
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	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		
		Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		





2021.10.12	(00482) Gyermek 17-10-11	U	Szezámragos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	4 872,91	1 143,87	48,95	31,09	6,28	163,44	26,92	5,09		
2021.10.13. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Körözött túró házi isk*	243,73	58,31	5,32	3,06	1,97	2,29	1,36	0,44		
			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	Magyaros Burgonyaleves I*	744,15	178,03	3,64	7,53	0,95	23,28	0,10	1,11		
			Hentes tokány I*	932,64	219,83	17,83	14,39	4,42	5,25	0,00	1,57		
			Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79		
			Fűszeres sárgarépa saláta I*	257,59	61,63	1,40	0,88	0,11	11,66	2,30	1,54		
		U	Teljes kiörlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44		
	Összesen:	6 193,23	1 478,35	56,90	48,12	18,50	181,01	8,42	7,07				
2021.10.14. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Harcspástétom 130g zöldbúzsa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		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	268,60	31,40	15,26	2,82	1,12	0,01	1,14		





2021.10.14		(00482) Gyermek (7-10, 11-14 év)										
E	Meggymártás I*	740,33	177,11	1,17	0,72	0,00	39,72	14,99	0,02			
U	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64			
Összesen:		4 432,02	934,25	51,06	29,30	10,34	126,74	20,10	4,40			
2021.10.15. péntek		(00482) Gyermek (7-10, 11-14 év)										
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			
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
E	Gyümölcsleves I*	397,50	95,10	0,37	0,14	0,00	22,79	11,39	0,20			
	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	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98			
U	Joghurt ital Real Nature	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12			
Összesen:		6 253,39	1 492,11	51,31	52,26	13,74	190,80	18,50	5,47			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

