



Tételes étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.10.18. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Füstölt Edami sajt	292,60	70,00	5,20	5,40	3,60	0,16	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 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		
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	U Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56		
	Összesen:	5 630,51	1 322,91	52,85	54,86	20,27	156,52	28,04	8,91		
2021.10.19. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Túrókrém kapros I*	176,34	42,19	3,78	2,50	1,63	1,08	1,08	0,23		
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
	E Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29		
	Tejszínes csirkemell kocka I*	964,97	230,85	22,60	12,27	3,84	7,23	0,02	1,67		
	Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60		
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		





2021.10.20. szerda		2021.10.21.									
2021.10.20. szerda (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	U	Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 384,42	331,20	6,84	8,54	6,30	38,94	6,39	0,48	
		Összesen:	6 375,96	1 492,49	55,69	41,98	14,37	205,71	16,10	5,41	
	T	Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93	
		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	
	E	Karfiolleves I*	376,62	90,10	2,60	5,17	0,56	8,10	0,00	1,00	
		Tarhonyáshús I*	2 215,80	530,10	30,46	19,11	4,08	58,41	0,00	2,46	
		Savanyú káposzta	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53	
	U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96	
		Összesen:	5 234,38	1 252,25	46,86	39,30	14,28	153,98	17,86	6,88	
2021.10.21. csütörtök (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 magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12	
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
	E	Zöldbableves suli*	344,14	82,33	2,91	3,13	0,32	10,38	0,00	0,99	
		Fokhagymás sertécsíkok I*	1 152,50	275,72	14,18	23,77	7,34	0,95	0,00	1,61	
		Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49	





2021.10.21		(00482) Gyermek											
2021.10.22. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
			Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	5 035,26	1 204,61	40,65	45,29	11,78	152,74	1,12	7,51		
		T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Tavaszi felvágott	155,50	37,20	1,88	3,06	0,88	0,56	0,10	0,44		
			Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
			Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03		
		E	Legényfogó leves I*	652,83	156,18	12,16	7,47	2,19	9,79	0,33	1,14		
			Almás linzer	2 081,64	498,00	6,80	14,66	6,84	79,30	37,82	0,46		
		U	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	5 270,17	1 260,81	37,02	39,86	15,93	167,43	41,77	5,16				

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

