



Tételes étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.11.08. hétfő (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
	Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	E Gyümölcsle 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
	Bolognai Spagetti I*	2 841,11	649,02	30,88	32,26	10,54	65,66	0,00	3,24		
	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:	4 806,89	993,27	43,26	42,54	14,43	137,45	3,22	5,73			
2021.11.09. kedd (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
	E Csurgatott tojás leves suli*	464,37	111,09	3,53	7,59	1,24	7,05	0,12	1,42		
	Rozmaringos cs.mell suli	3 871,81	926,27	22,36	91,95	10,60	1,29	0,02	2,04		
	Zöldborsófőzelék I*	1 294,62	261,19	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66		
	Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75		
	U Búrkifli, dejsós	1 310,43	313,50	5,88	8,62	4,70	40,96	17,31	0,32		
Összesen:	8 988,18	2 101,75	66,27	121,27	20,62	163,19	27,53	6,20			





2021.11.10. szerda (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Harcspástétom 130g zöldbúza	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Rozsos kenyér	545,07	130,40	4,64	1,21	0,57	23,50	0,46	0,64		
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E	Lebbencsleves I*	523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	1,32		
		Zöldséges combragu I*	1 137,30	261,13	25,38	14,21	6,36	10,33	3,20	2,27	 	
		Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60		
	U	Krémtúró vanilliás	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04	 	
	Összesen:	4 461,17	1 056,31	50,66	36,23	13,10	131,25	11,99	4,90			
2021.11.11. csütörtök (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Tej 3dl isk	608,58	0,00	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40		
		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 kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E	Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	0,93	 	
		Natúr pulykamell isk	846,86	202,60	18,83	10,22	1,27	8,73	0,05	0,63		





2021.11.11	(00482) Gyermek 17 10 11	E	Meggymártás I*	740,33	177,11	1,17	0,72	0,00	39,72	14,99	0,02							
		U	Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90							
		Összesen:			5 792,48	1 240,16	50,82	43,34	15,53	157,88	19,43	4,37						
2021.11.12. péntek	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20							
			Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12							
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00							
		E	Karfiolleves I*	376,62	90,10	2,60	5,17	0,56	8,10	0,00	1,00							
			Sváb sertéskaraj I*	2 051,63	479,87	18,91	42,62	10,64	7,28	0,00	1,80							
			Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49							
			Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40							
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89							
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01							
		Összesen:			7 004,71	1 664,82	52,82	73,41	20,26	181,37	16,20	10,91						

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

