



Tételes étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.11.15. hétfő (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Margarín 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		
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E Frankfurti leves isk*	1 152,92	275,82	10,60	18,82	5,72	15,93	0,93	1,43		
	Darás metélt I*	2 122,00	507,66	13,82	8,29	1,07	93,81	15,58	0,93		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	5 723,94	1 369,37	44,17	39,54	11,71	198,85	21,05	5,15		
2021.11.16. kedd (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Uborka(kígyó)	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
	E Kertészleves I*	436,56	104,44	3,43	5,06	0,55	11,01	0,00	0,86		
	Majorannás apróhús I*	885,57	211,86	16,67	15,06	3,35	2,14	0,00	1,78		
	Lencsefőzelék I*	1 465,57	350,62	20,19	7,22	0,63	50,78	3,50	0,86		

















2021.11.16	(00482) Gyermek 17 10 11	E	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81	
		U	Teljes kiörlésű kakaós csiga	1 701,26	407,00	7,93	10,37	6,95	52,76	22,38	0,50	
			Összesen:	6 041,24	1 445,28	61,53	42,48	13,99	182,19	28,21	5,90	
2021.11.17.	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év) szerda	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44	
			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	Májgaluska leves I*	544,68	130,31	7,22	6,80	1,05	9,40	0,04	1,12	
			Édes-savanyú csmell csíkok I*	693,48	160,43	20,43	5,60	0,74	8,05	2,90	0,54	
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60	
		U	Szezámragos madárka	900,37	215,40	6,17	3,18	1,68	36,16	6,27	0,59	
			Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00	
			Összesen:	5 499,00	1 306,16	54,56	34,78	8,03	182,89	9,93	4,54	
2021.11.18.	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év) csütörtök	T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42	
			Olivás stangli	1 038,73	248,50	7,46	3,36	2,24	40,74	3,17	1,07	
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Gombaleves I*	435,49	104,18	1,77	7,26	1,55	7,78	0,41	0,84	
			Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13	





2021.11.18. csütörtök													
2021.11.18. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	E	Zöldbabfőzelék I*	906,43	216,85	7,61	9,63	2,73	24,28	0,92	0,82	 	
			Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
		U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
			Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
	Összesen:	6 016,65	1 439,39	52,90	60,35	19,11	155,96	9,08	6,69				
2021.11.19. péntek	(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		
			kenyér teljes kiőrlésű, szel.	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,59	  	
			Rántott sertésszelet I*	1 510,09	361,26	22,04	20,26	3,83	22,27	0,00	1,57	  	
			Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	2,49		
			Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Savanyú káposzta	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89		
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
			Összesen:	5 408,45	1 199,22	48,79	40,24	11,13	173,40	10,63	7,93		





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

