



Tételes étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.11.29. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Gouda sajt	288,42	69,00	4,68	5,58	3,78	0,00	0,00	0,40		
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Sárgaborsó gulyás I*	1 535,62	367,37	18,91	18,28	5,02	31,17	0,00	1,61		
	Szilvás gombóc mir I*	964,84	230,82	2,56	9,51	1,06	33,47	14,99	1,27		
	Vaníliásodó aranyg. I*	707,39	77,02	6,50	2,86	1,55	29,18	10,69	0,42		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
	Összesen:	5 312,35	1 174,76	43,59	48,94	16,75	151,44	29,55	6,23		
2021.11.30. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
	Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E Tarhonyaleves I*	601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05		
	Kakukkfűves sertés szelet I*	704,23	168,48	16,63	10,42	2,82	1,84	0,00	1,12		
	Finomfőzelék I*	1 012,30	203,35	10,54	7,38	1,32	32,74	1,20	1,42		





2021.11.30. kedd	(00482) Gyermek (7-10 éves)	E	Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86	
			Piskótaszelet	397,10	95,00	1,20	3,30	1,50	15,10	9,40	0,16	
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66	
			Összesen:	6 518,40	1 520,60	59,77	51,44	20,01	181,40	14,80	9,99	
2021.12.01. szerda	(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	
			Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Kifli, teljes kiörlésű	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	1,29	
			Joghurtos csirkemell ragu I*	608,93	145,68	23,70	4,74	2,24	1,91	0,00	1,29	
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60	
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00	
		U	Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23	
			Összesen:	4 379,71	888,89	45,99	30,45	7,06	142,27	12,91	4,16	





2021.12.02. csütörtök		(00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)									
T	Vajkrém ízesített 200g 27%	36,12	8,64	0,20	0,80	0,52	0,16	0,10	0,04		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E	Sajtgombóc leves I*	595,59	142,48	5,58	7,16	1,72	13,55	0,00	1,88	
		Zöldséges combragu I*	1 137,30	128,10	25,38	14,21	6,36	10,33	3,20	2,27	
		Főtt burgonya isk*	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,01	
	Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71		
U	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64		
Összesen:		4 525,10	938,58	48,03	33,72	15,93	125,85	8,38	7,62		
2021.12.03. péntek		(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		
	Sajtos tavaszi szelet	173,89	41,60	2,00	3,40	1,36	0,82	0,20	0,38		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
E	Brokkolikrémleves I*	200,32	47,92	2,57	0,27	0,04	8,73	0,04	0,81		
	Borsos tokány I*	970,00	225,49	17,52	15,15	3,35	6,11	0,00	1,40		
	Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79		
	Káposztasaláta isk	221,13	52,90	1,78	0,23	0,03	10,85	5,00	0,70		
	Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08		





2021.12.03	(00482) Gyermek 17 10 11	U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
			Banán	87,75	20,99	0,26	0,02	0,00	4,84	0,00	0,01		
			Összesen:	4 938,74	1 174,94	47,00	44,95	10,72	142,44	5,82	5,23		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

