



Tételes étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2020.11.30. 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		
	Gouda sajt	288,42	69,00	4,68	5,58	3,78	0,00	0,00	0,40		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Sárgaborsó leves I*	1 214,89	290,64	14,49	13,50	3,32	27,46	0,02	1,58		
	Tejbedara szóráttal I*	1 500,80	237,72	11,54	4,81	2,51	66,96	34,97	0,34		
	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:	4 645,52	986,13	38,44		14,80	144,10	38,20	4,38		
2020.12.01. kedd (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		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
	Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
	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		





2020.12.01	(00482) Gyermek 17-19-11	E	Tönköly kenyér	666,71	159,50	5,83	1,35	0,43	28,13	0,21	3,86	
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66	
			Összesen:	5 997,16	1 395,90	57,97		18,57	159,43	5,10	9,82	
2020.12.02. szerda	(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,00	0,42	
			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 Barna rizs I*	1 533,68	366,91	6,01	11,11	1,57	60,35	0,02	0,81	
		U	Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23	
			Összesen:	4 169,16	838,52	45,03		6,75	132,72	12,92	4,60	
2020.12.03. csütörtök	(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	
			Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93	
			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	
			Reszelt csirkemáj isk	941,94	225,34	20,60	13,12	2,51	5,94	0,00	1,17	
			Burgonya sós féladag F*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,00	
			Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71	





20.12.1.											
2020.12.04. péntek											
(00482) Gyermek (7-10, 11-14év)											
U	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64		
	Összesen:	4 830,32	1 155,57	47,63		14,43	136,83	6,61	7,51		
T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Párizsi sajtos	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39		
	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	Sütőtökrém leves I*	759,20	181,63	2,60	8,67	2,80	23,03	0,51	0,12		
	Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08		
	Borsos tokány I*	1 363,79	319,69	15,12	26,67	7,66	6,03	0,00	1,41		
	Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79		
	Káposztasaláta isk	223,67	53,51	1,68	0,23	0,03	10,85	5,00	0,73		
U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	Összesen:	6 710,27	1 598,76	47,47		17,84	200,18	6,09	4,69		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

