



Tételes étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.12.13. 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		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	Bolognai Spagetti I*	2 841,11	649,02	30,88	32,26	10,54	65,66	0,00	3,24		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
	Összesen:	6 153,32	1 437,50	52,89	44,63	15,44	200,13	10,93	5,69		
2021.12.14. kedd (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		
	Margarín Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Karfiollevés I*	376,62	90,10	2,60	5,17	0,56	8,10	0,00	1,00		
	Gyros fűsz. csirke hús I*	1 070,49	256,10	19,66	18,86	2,84	1,63	0,00	1,40		
	Burgonyapüré I*	1 274,87	275,87	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97		





2021.12.14. kedd		(00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)												
E	Vegyes friss saláta suli*	209,62	50,15	1,19	0,17	0,02	10,76	5,99	0,28					
	Ezersziget jogh. öntet I*	116,93	27,97	0,68	2,25	1,36	1,15	0,50	0,05					
	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00					
	U	Omlós keksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02				
Összesen:		4 828,16	1 125,94	45,98	47,86	9,08	128,94	7,31	4,62					
2021.12.15. szerda		(00482) Gyermekek (7-10 , 11-14év)												
T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30					
	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	Lebbencsleves I*	523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	1,32					
	Csirkemell párizsiasan I*	929,96	215,68	22,28	10,97	1,52	8,39	0,00	0,97					
	Zöldborsófőzelék I*	1 294,62	261,19	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66					
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81					
	Szaloncukor	427,20	102,20	1,50	0,43	0,00	21,91	0,00	0,11					
U	Sajtos rúd 60 gr	1 437,92	344,00	6,27	11,83	8,31	31,29	0,62	1,96					
Összesen:		5 974,83	1 248,02	62,90	40,06	14,14	177,54	4,20	6,75					





2021.12.16. csütörtök														
(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)														
2021.12.16. csütörtök	(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			
			Bécsi felvágott	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			
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		E	Lencseleves*I	1 032,16	246,93	14,19	5,65	0,52	34,53	0,00	1,29			
			Stroganoff sertés ragu I*	1 034,36	247,45	15,70	15,33	3,29	11,35	0,22	1,86			
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60			
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
		U	Kalács kakaós	875,29	209,40	7,00	3,17	2,03	32,70	2,12	0,51			
			Összesen:	6 222,82	1 484,79	52,46	37,92	8,37	224,22	3,10	5,26			
2021.12.17. péntek	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18			
			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	Gulyásleves I*	1 167,15	279,22	12,00	18,05	5,24	16,53	0,00	1,17			
			Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42			
			Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35			





21.12.	.	(00482	,	U	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
Összesen:							6 428,37	1 537,88	44,19	51,05	25,21	184,71	40,07	5,13		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

