



Tételes étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.12.20. hétfő (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Babgulyás I*	1 168,94	279,65	18,68	12,94	3,09	21,77	0,00	1,19		
	Darás metélt I*	2 122,00	507,66	13,82	8,29	1,07	93,81	15,58	0,93		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23		
	Sajtos madárka	885,32	211,80	6,85	3,93	2,45	33,12	5,75	0,60		
	Összesen:	5 337,75	1 276,98	50,82	32,54	10,33	187,84	23,08	4,09		
2021.12.21. kedd (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	T Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Füstölt Edami sajt	292,60	70,00	5,20	5,40	3,60	0,16	0,00	0,00		
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00		
	Tarhonyáshús I*	2 215,80	530,10	30,46	19,11	4,08	58,41	0,00	2,46		
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		





21.12.:														
2021.12.22. szerda	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	U	Fonott kalács	1 207,18	288,80	8,38	3,90	2,48	48,24	8,05	2,79			
		Összesen:			4 033,07	964,86	46,54	32,63	11,77	113,75	8,55	7,91		
		T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
			Olasz felvágott	355,00	84,93	2,56	4,70	3,20	0,20	0,10	0,32			
			Magvas kenyér	672,98	161,00	5,87	1,26	0,27	30,56	0,73	0,95			
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		E	Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85			
			Kakukkfűves Csirkemell I*	1 144,73	74,31	31,56	15,28	2,82	2,24	0,01	1,15			
			Tört burgonya, hagymás I*	1 089,33	260,60	5,62	6,02	0,69	44,83	0,00	2,97			
			Káposztasaláta isk	221,13	52,90	1,78	0,23	0,03	10,85	5,00	0,70			
U	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61					
Összesen:			5 507,61	1 114,14	62,49	43,84	13,03	149,70	19,21	7,67				
2021.12.23. csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00			
			Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88			
		E	Csontleves tésztabetéttel I*	338,22	80,91	3,05	3,14	0,27	10,06	0,00	1,33			
			Bundázott halfilé I*	830,56	198,70	24,28	2,86	1,01	18,81	0,00	1,16			
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60			





2021.12.23	(00482) Gyermek 17 10 11	E	Tartármártás suli*	1 674,35	400,56	1,72	42,19	7,79	2,84	2,32	0,31		
		U	Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99		
			Összesen:	6 988,74	1 671,94	52,90	85,13	23,68	168,83	5,49	7,27		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

