



Tételes étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2020.12.14. 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		
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Gyümölcsle I*	106,96	25,59	0,33	0,09	0,00	5,45	0,00	0,00		
	Bolognai Spagetti I*	2 841,11	649,02	30,88	32,26	10,54	65,66	0,00	3,24		
	U Briós cukor nélkül 100g	1 504,80	360,00	10,55	4,69	2,98	60,53	9,80	0,82		
	Összesen:	5 572,77	1 302,53	51,02		15,44	171,03	10,93	5,67		
2020.12.15. 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		
	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
	Zsemle, tönköly	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	0,31	1,12		
	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		
	Vegyes friss saláta sulii*	209,62	50,15	1,19	0,17	0,02	10,76	5,99	0,28		





2020.12.15. kedd												
2020.12.15. kedd (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	E	Ezersziget jogh. öntet I*	116,93	27,97	0,68	2,25	1,36	1,15	0,50	0,05	 	
		Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00		
	U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	     	
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
	Összesen:	6 411,80	1 504,80	55,47		12,24	186,48	6,80	5,16			
2020.12.16. szerda (00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	T	Sajtkrém	119,55	28,60	0,76	2,40	1,56	1,00	1,00	0,30	 	
		Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
		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		
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	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:	6 579,70	1 518,76	64,36		14,54	210,74	6,08	7,09			





2020.12.17. csütörtök												
2020.12.18. péntek												
2020.12.17. csütörtök	Gyermekek (7-10, 11-14év) (00482)	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80	
			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	Tárkonyos zöldség leves I*	410,36	98,17	1,90	7,67	1,63	5,20	0,61	1,85	
			Stroganoff sertés ragu I*	1 356,41	324,50	13,60	24,81	6,67	11,29	0,22	1,84	
			Párolt rizs I*	1 447,09	346,19	6,48	7,70	0,90	62,37	0,01	0,60	
			Szaloncukor	801,00	191,62	2,81	0,81	0,00	41,08	0,00	0,20	
		U	Puding habos 175 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	- 1,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	5 447,76	1 299,36	34,88		14,09	155,01	1,69	6,18	
2020.12.18. péntek	Gyermekek (7-10, 11-14év) (00482)	T	Vajkrém ízesített	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18	
			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	Gulyásleves I*	1 167,15	279,22	12,00	18,05	5,24	16,53	0,00	1,17	
			Tiroli rétes meggyes	1 264,45	302,50	4,97	7,59	4,74	42,09	19,07	0,35	
			Tiroli rétes túrós	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42	
		U	Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85	
			Összesen:	5 889,57	1 408,98	39,71		24,64	164,75	40,28	4,70	





.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

