



Tételes étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2020.12.21. 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		
	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90		
	Rozsos kenyér	681,34	163,00	5,80	1,51	0,72	29,38	0,58	0,81		
	E Zöldbableves suli*	344,14	82,33	2,91	3,13	0,32	10,38	0,00	0,99		
	Csikós tokány isk*	1 429,95	342,09	15,40	28,36	8,71	5,84	0,46	1,93		
	Tészta kör. szarvacska I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79		
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
	U Bukta	1 458,82	349,00	7,47	7,54	2,79	61,61	20,65	0,63		
	Összesen:	6 041,65	1 445,37	48,78		18,66	168,23	21,79	8,57		
2020.12.22. kedd (00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Vajkrém natur	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	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 Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85		
	Kalocsai sertésszelet I*	1 042,08	249,30	20,40	14,92	3,45	8,05	0,00	1,68		
	Főtt burgonya isk*	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,01		





2020.12.23. szerda (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	U	Fonott kalács	905,38	216,60	6,28	2,92	1,86	36,18	6,03	2,09		
		Összesen:	3 644,56	871,91	39,36		8,42	111,98	6,54	5,89		
	T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90		
		Magvas kenyér	672,98	161,00	5,87	1,26	0,26	30,55	0,72	0,94		
	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		
	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:	5 026,47	1 202,50	53,88		12,54	156,19	7,61	5,88		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

