



Tételes étlap 2019.09.30. - 2019.10.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/30/2019 hétfő (00483) Gyermek (7-10)	T Briós, kicsi	572.72	137.01	3.61	3.22	1.32	23.24	5.54	0.32		
	Tejeskávé	515.29	123.27	6.85	3.00	1.63	17.07	5.99	0.27		
	Teavaj 100g-os	607.82	145.41	0.08	16.00	7.73	0.10	0.00	0.01		
	E Gulyásleves	1 664.58	398.22	16.35	20.05	5.77	37.16	0.00	0.20		
	Pogácsa kicsi sajtos	762.94	182.52	2.46	13.10	3.58	13.48	0.00	0.79		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U Turista felvágott	181.94	43.53	2.28	3.78	1.36	0.05	0.00	0.47		
	Zsemle graham	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
	Uborka(kígyó)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	Összesen:		4 881.97	167.92	36.50		21.45	117.86	11.53	2.52	
10/1/2019 kedd (00483) Gyermek (7-10)	T Vajkrém magyaros	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
	Gyümölcs tea	155.67	37.24	0.02	0.01	0.00	9.14	8.89	0.00		
	Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
	Teljes kiőrlésű kenyér	445.87	106.67	4.04	0.40	0.00	21.60	0.00	0.69		
	E Brokkolikrémleves	797.01	190.67	8.80	6.55	1.34	23.90	0.00	0.50		
	Rakott zöldbab	2 163.30	517.54	22.16	21.09	6.51	58.76	0.00	0.39		





10/1/2019	(00483)	Gyermek	U	Pite, almás	899.00	215.07	3.60	6.50	0.00	34.00	0.00	0.00				
				Összesen:	4 790.55	146.06	39.36		11.72	148.24	8.89	1.61				
10/2/2019 szerda	(00483)	Gyermek (7-10)	T	Tej 2dl	223.15	53.39	3.74	1.65	0.90	5.83	0.00	0.15				
				Gyümölcs tea	77.84	18.62	0.01	0.01	0.00	4.57	4.45	0.00				
				Bundás teljes kiőrlésű kenyér	926.09	221.55	8.83	8.50	1.40	27.17	0.00	0.96				
				Zöldhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00				
			E	Paradicsom leves	712.55	170.46	4.22	6.18	0.67	24.27	4.79	0.62				
				Bakonyi tokány	1 013.98	242.58	17.98	14.24	4.21	10.32	0.00	0.16				
				Tészta köret	1 029.93	246.39	9.52	5.77	0.85	38.80	0.00	0.39				
			U	Lapka sajt	312.52	74.76	6.34	4.30	2.34	2.40	0.00	0.38				
				Margarin Light	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07				
				Jégcsap retek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06				
				Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.00	30.78	0.00	0.85				
						Összesen:	5 029.83	203.29	56.86		10.70	146.92	9.24	3.64		





10/3/2019 csütörtök (00483) Gyermekek (7-10)	T	Tej 2dl	446.29	106.77	7.48	3.30	1.79	11.66	0.00	0.29		
		Margarin Light	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	445.87	106.67	4.04	0.40	0.00	21.60	0.00	0.69		
		Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	E	Daragaluska leves	891.20	213.21	7.56	5.00	0.57	34.30	0.00	0.35		
		Töltött paprika	1 743.76	417.17	16.83	19.85	5.77	42.27	4.00	0.14		
		Burgonya féladag	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
	U	Gépsonka	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
		Margarin Light	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Zsemle graham	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
		Összesen:	5 116.83	224.13	56.04		11.53	155.04	4.00	2.66		
10/4/2019 péntek (00483) Gyermekek (7-10)	T	Tej	446.29	106.77	7.48	3.30	1.79	11.66	0.00	0.29		
		Gabonapehely, kakaós	635.04	151.92	4.00	0.80	0.66	32.00	9.96	0.31		
	E	Csontleves tésztabetéttel	423.18	101.24	4.62	2.77	0.12	14.56	0.00	0.14		
		Vagdalt (Stefania)	1 061.53	253.95	11.61	18.85	5.20	9.16	0.00	0.33		
		Párolt rizs	1 213.00	290.19	5.65	5.32	0.62	54.58	0.00	0.01		





10/4/2019 péntek	(00483) Gyermek (7-10)	E	Káposzta saláta	129.61	31.01	1.48	0.23	0.02	5.48	0.00	0.03		
		U	Puding poharas	545.50	130.50	3.85	4.55	0.00	18.25	0.00	0.00	 	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Kifli teljes kiörlésű	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
			Összesen:	5 021.00	201.19	43.36		8.47	172.11	9.96	1.56		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

