



Tételes étlap 2019.04.01. - 2019.04.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2019.04.01. hétfő (00477) Iskolás gyermek X. alsó	T Citromos tea	86,62	20,72	0,00	0,00	0,00	5,02	5,01	0,00		
	Csemege szalámi	516,39	123,54	4,90	11,45	4,03	0,08	0,00	0,00	(1),(6),(7)	
	Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)	
	Zsemle, teljes kiőrlésű	616,67	147,53	5,08	0,38	0,00	30,78	0,00	0,54	1	
	E Zellerkrémleves	376,44	90,06	2,21	5,18	1,54	8,26	0,00	0,49	1,7,9	
	Levesgyöngy	168,00	40,00	0,84	1,40	0,46	5,70	0,00	0,10	1,3,(6),(7)	
	Rántott csirkemell	1 363,60	326,22	16,98	19,45	2,20	20,58	0,00	1,48	1,3	
	Petrezselymes burgonya	462,51	110,65	2,52	2,04	0,23	20,05	0,00	0,21		
	Francia saláta	702,29	168,01	3,76	8,72	2,79	18,32	2,47	3,80	3,7,10,(1),(12)	
	U Zöldfűszeres vajkrém	476,28	113,94	0,75	12,00	5,80	0,60	0,00	0,00	7	
	Félbarna kenyér	619,92	148,31	5,88	0,60	0,06	28,74	1,08	0,72	1	
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:	5 687,09	1 360,36	43,42		19,01	139,37	8,56	7,44		
2019.04.02. kedd (00477) Iskolás gyermek X. alsó	T Kakaó	625,66	149,28	6,31	3,13	1,72	24,20	14,99	0,24	7,(1)	
	Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)	
	Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,00	1,3,7	
	E Piskótakocka	1 209,60	289,38	3,68	12,00	0,00	38,24	0,00	0,00	1,3	
	Vanília öntet	439,58	104,99	3,06	1,98	0,65	18,81	8,49	0,63	1,7,(6),(12)	
	Alma	189,04	45,22	0,52	0,52	0,00	9,10	0,00	0,01		
	Palócleves sertéshússal	1 073,46	256,81	10,60	15,99	4,95	16,22	0,00	1,83	1,7,(12)	
	U Kenőmájas	311,22	74,10	3,84	6,42	2,55	0,24	0,00	0,39	(6),(7),(10)	
	Teljes kiőrlésű kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	0,66	1	
	Összesen:	5 794,07	1 385,21	41,16		14,37	178,16	27,68	3,86		





2019.04.03. szerda	(00477) Iskolás gyermek X. alsó	T	Gyümölcs tea	86,62	20,72	0,00	0,00	0,00	5,02	5,01	0,00		
			Trappista sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,36	7	
			Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)	
			Zsemle, teljes kiőrlésű	616,67	147,53	5,08	0,38	0,00	30,78	0,00	0,54	1	
		E	Zöldségleves	352,60	84,35	2,61	3,64	0,40	10,81	0,00	1,48	1,3,9	
			Milánói pulyka spagetti	2 347,90	561,56	25,19	14,18	1,54	80,98	2,00	3,27	1,(6),(7),(12)	
			Reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,24	7	
		U	Házi körözött	152,91	36,58	2,78	2,16	1,19	1,44	0,00	0,30	7	
			Félbarna kenyér	619,92	148,31	5,88	0,60	0,06	28,74	1,08	0,72	1	
			Újhagyma	40,32	9,65	0,54	0,03	0,00	2,19	0,00	0,02		
	Összesen:	5 259,76	1 258,17	55,95		14,02	160,80	8,09	7,03				
2019.04.04. csütörtök	(00477) Iskolás gyermek X. alsó	T	Hideg tej	347,76	82,80	5,94	2,70	1,47	9,00	0,00	0,24	7	
			Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)	
			Stangli, sajtos	998,77	238,94	7,75	2,25	0,00	46,31	0,00	0,00	1,7	
		E	Gyümölcsleves	439,47	105,14	1,69	2,33	1,25	19,29	8,29	0,30	1,7	
			Csirkepörkölt	575,73	137,73	13,50	6,93	1,19	5,19	0,35	0,64	1,(9),(12)	
			Párolt rizs	1 222,59	292,48	5,62	5,73	0,64	54,30	0,00	0,50		
			Káposztasaláta	58,21	13,93	0,77	0,14	0,00	2,38	0,00	0,62	(12)	
		U	Padlizsán krém	207,68	49,68	1,30	1,93	0,54	6,52	0,32	0,33	1,3,10,(7),(12)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	0,66	1	
			Összesen:	4 784,63	1 144,24	42,65		6,99	175,43	8,96	3,39		





2019.04.05. péntek	(00477) Iskolás gyermek X. alsó	T	Gyümölcs tea	86,62	20,72	0,00	0,00	0,00	5,02	5,01	0,00		
		Baromfipárizsi	264,35	63,24	4,42	4,67	1,22	0,82	0,00	0,30	(1),(6),(10)		
		Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)		
		Burgonyás kenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	0,00	29,94	0,00	0,70	1		
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
		E	Csontleves	144,18	34,49	1,79	1,31	0,80	8,16	0,00	0,20	9	
		Levestésztabetét	129,02	30,87	0,50	1,90	0,20	2,92	0,00	0,49	1		
		Szárazbabfőzelék	1 337,79	320,05	16,88	7,57	1,85	45,77	2,00	0,70	1,7		
		Csibe-burger	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Linzerkarika	757,60	181,24	3,28	6,52	0,00	25,92	0,00	0,00	1,3,7,(5),(8)		
		Félbarna kenyér	309,96	74,15	2,94	0,30	0,03	14,37	0,54	0,36	1		
		U	Joghurt poharas gyümölcsös	347,00	83,01	2,72	2,90	3,13	11,20	12,99	0,49	7,(1)	
		Teljes kiőrlésű kifli	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,50	1,7		
			Összesen:	4 861,32	1 162,99	44,68		10,64	166,21	20,54	3,85		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

