



Tételes étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/7/2020 hétfő	(00482) Gyermek (7-10 év) 3X	T	Sonkakrém házi	232.13	55.53	0.69	5.81	1.59	0.04	0.00	0.11	(1),(6),(7)	
			Teljes kiőrlésű zsemle	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	1	
			Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Kakaó(0,2l)	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23	7,(1)	
		E	Zöldségleves	299.83	71.73	1.86	3.03	0.36	9.07	0.00	1.21	1,9	
			Brassói aprópecsenye	2 174.31	520.17	15.58	35.91	9.50	32.44	0.00	0.63	(1)	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	2.40	10	
		U	Korpvit keksz	441.84	105.70	3.61	3.45	0.34	14.94	1.50	0.49	1,6,11,12,(3),(7),(8)	
			Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
				Összesen:	4 638.44	1 109.67	36.02		12.40	126.04	13.70	5.68	
12/8/2020 kedd	(00482) Gyermek (7-10 év) 3X	T	Tej 1,5%	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	7	
			Tojásos szendvics	813.14	194.53	9.13	6.58	1.60	24.46	0.00	0.79	1,3,(7)	
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E	Csontleves	158.46	37.91	2.06	1.73	0.24	3.70	0.00	0.29	9,(1)	
			Zöldborsófőzelék	1 956.90	468.16	23.50	13.28	2.79	62.67	9.99	0.30	1,7	
			Sárgarépás halkrokett	1 405.33	336.20	18.21	16.20	3.55	28.96	0.00	0.67	1,4,10,(12)	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Gabonaszelet	320.88	76.77	1.20	2.80	1.20	11.60	4.00	0.08	1,6,7,12,(5),(8),(11)	
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
				Összesen:	5 322.68	1 273.37	62.14		11.01	154.53	13.99	2.41	
12/9/2020 szerda	(00482) Gyermek (7-10 év) 3X	T	Gyümölcslé 100% 0,2l-es	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Medve light kocka sajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.56	7,(1)	
			Teljes kiőrlésű zsemle	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	1	
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E	Csontleves tésztával	405.25	96.95	4.29	2.35	0.34	14.76	0.00	0.29	1,3,9	
			Vadasmártás	682.40	163.25	3.83	7.66	1.87	19.46	0.00	3.96	1,7,9,10,(3),(6),(12)	
			Zsemlegombóc	1 028.33	246.01	7.97	5.79	0.93	40.22	0.00	2.91	1,3	
			Főtt sertéshús	482.86	115.52	7.03	9.57	3.41	0.19	0.00	0.37	9,(1)	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Györi jó reggelt keksz	656.61	157.08	4.98	1.06	0.16	31.73	5.00	0.02	(1),(3),(5),(6),(7),(12)	
Joghurt gyümölcs dobozos	694.32		166.11	5.59	5.79	3.13	22.45	12.99	0.49	7,(1)			
		Összesen:	5 366.32	1 283.81	43.31		12.88	188.29	17.99	9.18			



12/10/2020 csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év) 3X	T	Gyümölcslé 100% 0,2l-es	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Margarin Light	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27	(7)	
			Szalámi	388.84	93.02	5.46	7.86	2.75	0.00	0.00	0.80		
			Teljes kiőrlésű zsemle	263.41	63.02	2.67	0.39	0.04	12.14	0.00	0.28	1	
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Karfiolkrémleves	778.91	186.34	5.81	12.49	3.06	12.42	0.00	3.90	1,3,7,9	
			Tavaszi pulykamell	958.48	229.30	23.21	8.63	2.19	14.31	0.00	0.97	1,7,9	
			Bulgur	858.60	205.41	7.37	0.80	0.14	45.52	0.00	0.03	1	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Zabpelyhes keksz	386.40	92.44	2.10	4.94	1.27	9.82	0.00	0.06	1,(3),(6),(7),(8)	
Réteges joghurt	540.96		129.42	6.80	7.20	3.91	9.20	0.00	0.60	7			
Összesen:			4 991.32	1 194.10	54.25		14.69	137.94	0.00	6.93			
12/11/2020 péntek	(00482) Gyermek (7-10 év) 3X	T	Tej poharas 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	7	
			Teljes kiőrlésű kakaóscsiga	1 075.00	257.18	3.80	12.30	0.00	30.90	0.00	0.00		
		E	Babgulyás	1 209.26	289.30	16.21	13.45	3.03	25.48	0.00	0.62	(1)	
			Diós metélt	2 539.05	607.43	16.08	26.91	5.44	74.52	19.98	0.59	1,3,8	
		U	Körte	110.76	26.50	0.20	0.15	0.00	6.00	0.00	0.00		
			Múzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.88	12.60	2.40	0.02	1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)	
Összesen:			5 634.63	1 348.01	44.89		10.98	160.10	22.38	1.50			

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.
 Jó étvágyat kívánunk!