



Tételes étlap 2019.06.10. - 2019.06.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2019. 06. 11. kedd (00487) Gyermek 7-14 év	<b>T</b> Gyümölcs joghurt poharas kicsi	418,00	100,00	27,95	15,63	112,25	64,95	2,45		
	Kornspitz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	<b>E</b> Gombaleves	441,22	105,55	1,80	0,80	8,66	0,00	4,29		
	Vagdalt pogácsa, sütőben sült	3 453,86	826,28	18,75	9,70	23,87	0,00	2,19		
	Tökfőzelék *mir.*	755,19	180,67	4,12	2,02	20,14	0,00	3,01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Körte	443,03	105,99	0,80	0,00	24,00	0,00	0,01		
	<b>U</b> Briós	1 600,25	382,83	10,08	3,70	64,94	15,47	0,89		
	Alma	348,99	83,49	0,96	0,00	16,80	0,00	0,02		
	Összesen:	7 460,54	1 784,81	64,46	31,85	270,66	80,42	12,86		
2019. 06. 12. szerda (00487) Gyermek 7-14 év	<b>T</b> Zsemle, magos	750,26	179,49	6,26	0,00	34,95	0,00	0,96		
	Túrista felvágott	43,22	10,34	6,36	0,36	0,08	0,01	0,00		
	Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
	<b>E</b> Csontleves tésztabetéttel	419,30	100,31	4,37	0,15	16,80	0,00	3,95		
	Sült sertéskaraj	925,24	221,35	21,11	3,63	1,05	0,00	2,18		
	Vadasmártás	703,74	168,36	3,31	1,82	21,66	4,50	2,15		





2019. 06. 12. szerda	(00487) Gyermek 7-14 év	E	Tészta köret (klf.) 80 g	1 985,81	475,07	12,00	2,61	58,32	0,00	7,38		
		U	H. Müzliszelet	320,88	76,77	1,20	0,00	11,60	4,00	0,00		
			Alma	348,99	83,49	0,96	0,00	16,80	0,00	0,02		
			Összesen:	5 522,01	1 321,06	55,93	8,57	162,16	8,51	16,64		
2019. 06. 13. csütörtök	(00487) Gyermek 7-14 év	T	Búrkifli, diós	1 830,84	438,00	4,60	0,00	28,50	0,00	0,00		
			Alma	348,99	83,49	0,96	0,00	16,80	0,00	0,02		
		E	Fokhagymakrémleves	269,84	57,64	1,84	2,97	7,18	0,00	3,64		
			H. Pirított zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Csirkemell roston	250,59	59,95	0,07	0,74	0,19	0,00	0,79		
			Párolt rizsköret 80 g	1 719,53	411,37	6,40	1,74	62,00	0,00	1,49		
		U	Sajtkrém natur	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Zsemle, korpás	1 015,87	243,03	8,52	0,00	30,56	0,00	0,63		
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Összesen:	5 460,23	1 299,36	22,75	5,45	146,13	0,00	6,57		
2019. 06. 14. péntek	(00487) Gyermek 7-14 év	T	Kakaós rúd	1 075,00	257,18	3,80	0,00	30,90	0,00	0,00		
			H. Minidzsem 25 g-os, különfél	246,67	59,01	0,39	0,00	14,57	12,27	0,02		
		E	Csurgatott tojás leves	506,30	121,12	4,53	1,21	8,54	0,00	1,55		
			Zöldborsófőzelék *mir.*	1 196,50	286,25	11,20	1,52	28,84	0,00	3,96		





2019. 06. 14. péntek	(00487) Gyermek 7-14 év	<b>E</b>	Főtt virsli	621,36	148,65	8,01	4,91	0,13	0,00	1,60			
			Teljes kiőrlésű kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		<b>U</b>	Banán	877,54	209,94	2,60	0,00	48,40	0,00	0,11			
			Teljes kiőrlésű búza kifli	71,61	17,13	0,43	0,00	3,19	0,00	0,00			
		Összesen:	4 594,98	1 099,28	30,96	7,64	134,57	12,27	7,24				

