



Tételes étlap 2019.11.25. - 2019.12.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2019. 11. 25. hétfő	(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	Karalábéleves	283,52	67,83	2,76	0,93	0,09	11,95	0,00	0,55		
			Mustáros hús	992,36	237,41	24,67	12,47	4,80	6,32	0,00	1,71		
			Tészta köret	1 517,36	363,00	12,50	2,14	0,07	73,00	0,00	0,99		
			Összesen:	2 793,24	668,24	39,93		4,96	91,27	0,00	3,25		
	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Tejeskávé	577,25	138,10	6,82	3,00	1,63	20,79	9,99	0,27		
			zebrarúd	1 600,25	382,83	10,08	8,99	3,70	64,94	15,47	0,89		
		E	Karalábéleves	288,31	65,57	2,72	0,97	0,11	12,26	0,02	0,13		
			Mustáros hús	740,72	177,21	18,01	9,51	3,73	4,67	0,00	1,16		
			Tészta köret	1 069,43	255,84	8,75	1,69	0,07	51,10	0,00	0,99		
		U	Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,42		
			Zsemle teljes kiőrlésű	633,98	151,67	5,10	0,40	0,00	30,80	0,00	0,00		
			Zöldpaprika	8,19	1,96	0,12	0,03	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Összesen:	5 198,02	1 240,14	54,34		11,53	184,92	25,48	3,86		





2019. 11. 25. hétfő	(00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Tejeskávé	577,25	138,10	6,82	3,00	1,63	20,79	9,99	0,27	 	
			zebrarúd	1 600,25	382,83	10,08	8,99	3,70	64,94	15,47	0,89	   	
		E	Karalábéleves	295,46	70,68	2,85	0,93	0,09	12,55	0,00	0,55	 	
			Mustáros hús	852,29	203,90	20,47	10,67	4,20	6,24	0,00	1,18	    	
			Tészta köret	1 215,27	290,73	10,00	1,75	0,06	58,40	0,00	0,99		
		U	Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,42	   	
			Zsemle teljes kiőrlésű	633,98	151,67	5,10	0,40	0,00	30,80	0,00	0,00		
			Zöldpaprika	8,19	1,96	0,12	0,03	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Összesen:	5 462,58	1 306,83	58,18		11,97	194,08	25,46	4,30		
2019. 11. 26. kedd	(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	Májgombóclevés	547,23	130,92	5,41	5,92	2,51	13,58	0,00	2,12	     	
			Fasírt	1 175,17	281,14	22,62	9,19	2,92	26,58	0,00	1,86	    	
			Szárazbabfőzelék	1 476,28	353,18	20,65	4,85	2,05	56,33	0,00	1,00	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
			Összesen:	3 864,60	924,56	54,01		7,52	129,73	0,00	5,47		





2019. 11. 26.
kedd

2019. 11. 26. kedd	(00482) Gyermekek (7-10 év)											
	T	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Szezámós "madárka"	1 592,37	380,95	10,08	8,99	3,70	64,94	15,47	0,89		
	E	Májgombóclevés	507,93	121,51	5,23	5,43	2,45	12,57	0,00	2,08		
		Fasírt isk	1 030,06	246,42	18,23	7,17	2,26	26,89	0,00	1,32		
		Szárazbabfőzelék	1 157,66	276,95	15,86	4,08	1,71	43,89	0,00	1,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	U	Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00		
		Mogyorókrém 30g	671,58	160,67	1,95	9,30	0,00	17,10	14,40	0,00		
		Összesen:	6 533,71	1 563,09	67,62		11,79	234,31	29,87	6,05		
	(00483) Gyermekek (11-14 év)											
	T	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Szezámós "madárka"	1 592,37	380,95	10,08	8,99	3,70	64,94	15,47	0,89		
	E	Májgombóclevés	518,92	124,14	5,32	5,45	2,45	13,07	0,00	2,10		
		Fasírt isk	1 113,90	266,48	20,60	8,31	2,62	26,95	0,00	1,35		
		Szárazbabfőzelék	1 305,17	312,24	18,14	4,51	1,91	49,43	0,00	1,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		





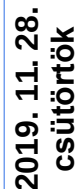
2019. 11. 26. kedd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	U	Kifli teljes kiörlésű	421,44	0,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
			Mogyorókrém 30g	671,58	160,67	1,95	9,30	0,00	17,10	14,40	0,00		
			Összesen:	6 695,02	500,86	72,49		12,41	234,75	29,87	6,54		
2019. 11. 27. szerda	(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	Gulyásleves	1 088,97	260,52	21,01	7,91	2,50	25,67	0,00	2,19		
			Kakaós csiga	4 012,87	960,01	31,80	16,61	4,92	171,08	53,04	0,80		
			Diósmetélt	2 685,68	642,51	18,08	19,24	4,24	98,49	21,98	1,49		
			Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	7 982,52	909,69	71,49		11,66	305,74	75,02	4,50		
	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Gyümölcsjoghurt	689,70	165,00	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49		
			Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00		
		E	Gulyásleves isk	721,85	172,69	14,90	5,67	1,81	15,08	0,00	1,18		
			Kakaós csiga isk	2 848,25	681,40	23,61	15,26	4,39	112,74	9,99	0,14		
			Diósmetélt isk	1 950,59	466,65	12,84	14,05	3,10	71,66	17,98	1,48		
			Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Pékszendvics	1 099,34	263,00	8,38	3,41	0,69	49,54	2,60	2,51		
			Összesen:	8 007,20	915,60	70,06		13,12	307,05	43,56	5,82		





2019. 11. 27. szerda												
(00483) Gyermekek (11-14 év)												
T	Gyümölcsjoghurt	689,70	165,00	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	 		
	Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	 		
	E Gulyásleves isk	832,78	199,23	17,32	6,58	2,10	17,15	0,00	0,83	   		
	Diósmetélt isk	2 216,85	530,35	14,65	16,00	3,53	81,31	19,98	1,48	 		
	Kakaós csiga isk	2 848,25	681,40	23,61	15,26	4,39	112,74	9,99	0,14	  		
	Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	U Pékszendvics	1 099,34	263,00	8,38	3,41	0,69	49,54	2,60	2,51	 		
Összesen:		8 384,39	2 005,84	74,29		13,84	318,77	45,56	5,47			
2019. 11. 28. csütörtök												
(00001) Felnőtt (19-69 év)												
E	BrokkolikréMLEVES (gran)	515,05	123,22	3,96	5,06	1,00	15,02	0,00	0,12	   		
	Paprikásburg virslivel	2 543,69	608,54	23,20	23,51	8,59	73,96	0,00	3,78	      		
	Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
	Csemege uborka	37,40	0,00	0,39	0,07	0,00	1,69	0,00	1,56			
Összesen:		3 566,08	844,19	32,18		9,63	114,11	0,00	5,95			
(00482) Gyermekek (7-10 év)												
T	Citromos tea	177,31	42,42	0,09	0,02	0,00	10,30	9,99	0,00			
	Túrós táská	1 050,00	251,20	8,60	4,80	0,00	41,30	0,00	0,00	        		
E	BrokkolikréMLEVES (gran) isk	495,40	118,52	3,30	5,02	1,00	14,60	0,00	0,11	   		







2019. 11. 29. péntek	(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	Zöldbableves	332,16	79,46	3,68	1,01	0,08	13,66	0,00	1,05		
			Rántott hal	1 329,15	317,98	25,49	10,71	2,21	28,43	0,00	1,73		
			Párolt rizs	1 472,00	352,15	8,00	0,94	0,13	77,50	0,00	1,00		
			Tartármárt/kész majonézből/	1 239,68	296,57	1,22	30,84	5,14	3,15	1,50	0,10		
			Összesen:	4 372,99	1 046,16	38,39		7,56	122,74	1,50	3,88		
	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Tejbedara szórattal	1 197,55	286,50	11,93	4,40	2,27	49,50	17,60	0,46		
		E	Zöldbableves mir.	268,68	64,28	2,94	0,86	0,07	11,05	0,00	1,04		
			Rántott hal	1 324,70	316,91	25,21	12,00	2,65	25,72	0,00	1,68		
			Párolt rizs	1 030,74	246,59	5,60	0,67	0,09	54,25	0,00	0,99		
			Tartármárt/kész majonézből/	836,68	200,16	0,79	20,40	3,32	3,10	2,00	0,08		
		U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01		
			Kifli teljes kiörlésű	421,44	0,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
			Összesen:	5 354,20	1 180,09	50,84		8,46	179,17	33,18	4,70		





2019. 11. 29. péntek (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Tejbedara szórattal	1 197,55	286,50	11,93	4,40	2,27	49,50	17,60	0,46	  	
	E	Zöldbableves mir.	305,30	73,04	3,25	0,98	0,08	12,63	0,00	1,44	 	
		Rántott hal	1 272,62	304,45	23,96	9,93	2,06	28,43	0,00	1,70	  	
		Párolt rizs	1 178,98	282,05	6,40	0,79	0,10	62,00	0,00	1,00		
		Tartármárt/kész majonézből/	1 025,82	245,41	1,00	25,62	4,23	2,39	1,00	0,09	    	
	U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01		
		Kifli teljes kiörlésű	421,44	0,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
		Összesen:	5 676,12	1 257,10	50,91		8,80	190,50	32,18	5,14		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

