



Tételes étlap 2019.12.09. - 2019.12.15.

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. 12. 09. hétfő	(00001) Felnőtt (19-69 év)	E Karfiollevés	231,13	55,29	2,80	0,57	0,06	9,61	0,00	1,47		
		Csirkepaprikás	920,13	220,13	26,69	9,29	2,89	7,16	0,00	1,67		
		Galuska köret	2 008,77	480,57	12,30	1,47	0,14	100,81	0,00	0,00		
		Összesen:	3 160,03	755,99	41,79		3,09	117,58	0,00	3,14		
	(00482) Gyermek (7-10 év)	T Kakaó	599,70	143,47	7,17	3,43	1,88	20,80	9,99	0,27		
		Kalács fonott	1 329,24	318,00	11,30	7,70	0,00	48,80	6,99	0,00		
		E Karfiollevés	224,08	50,20	2,72	0,61	0,07	9,28	0,02	1,05		
		Csirkepaprikás isk	690,77	165,26	18,33	7,03	2,35	6,96	0,00	1,57		
		Galuska köret	1 353,77	323,87	8,20	1,37	0,14	67,21	0,00	0,00		
		U Kenőmájas	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55		
		Zsemle teljes kiőrlésű	633,98	151,67	5,10	0,40	0,00	30,80	0,00	0,00		
		Uborka(kígyó)	4,91	1,18	0,10	0,01	0,00	0,17	0,00	0,00		
	Összesen:	5 100,29	1 216,77	56,10		6,97	184,08	17,00	3,44			





2019. 12. 09. hétfő													
(00483) Gyermek (11-14 év)	T	Kakaó	599,70	143,47	7,17	3,43	1,88	20,80	9,99	0,27			
		Kalács fonott	1 329,24	318,00	11,30	7,70	0,00	48,80	6,99	0,00			
	E	Karfiollevés	199,86	47,81	2,42	0,51	0,05	8,29	0,00	1,45			
		Csirkepaprikás isk	851,28	203,66	22,85	8,85	2,94	7,90	0,00	1,63			
		Galuska köret	1 681,27	402,22	10,25	1,42	0,14	84,01	0,00	0,00			
	U	Kenőmájas	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55			
		Zsemle teljes kiőrlésű	633,98	151,67	5,10	0,40	0,00	30,80	0,00	0,00			
		Uborka(kígyó)	4,91	1,18	0,10	0,01	0,00	0,17	0,00	0,00			
		Összesen:	5 564,08	331,13 <sup>1</sup>	62,37		7,54	200,83	16,98	3,90			
2019. 12. 10. kedd	(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	Tarhonyaleves	497,12	118,93	3,57	2,59	0,71	19,97	0,00	1,13		
			Húsgombóc	1 115,06	266,76	22,53	8,30	2,84	25,18	0,00	1,20		
			Paradicsom mártás	657,20	157,23	3,83	1,18	0,07	32,64	14,99	0,59		
			Múzliszelet, gyümölcsös	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
		Összesen:	2 590,26	619,69	31,13		3,62	89,39	18,99	2,92			
(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Citromos tea	177,31	42,42	0,09	0,02	0,00	10,30	9,99	0,00			
		Tonhalkrém	516,70	123,61	4,89	11,31	3,02	0,79	0,00	0,31			
		Zsemle	1 111,88	266,00	8,30	1,10	0,60	55,00	0,00	1,40			
	E	Tarhonyaleves	575,51	137,68	4,07	2,63	0,71	23,97	0,00	1,62			





2019. 12. 10.  
kedd

(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Húsgombóc	747,38	178,80	15,06	5,55	1,89	16,96	0,00	1,13		
		Paradicsom mártás	450,22	107,71	2,66	0,83	0,05	22,26	9,99	0,41		
		Múzliszelet, gyümölcsös	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	U	Kockasajt, "Sajtmester"	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56		
		Kifli teljes kiörlésű	421,44	0,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
		Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	4 768,15	1 039,89	44,48		9,30	171,20	23,98	5,89		
	(00483) Gyermek (11-14 év)	T	Citromos tea	177,31	42,42	0,09	0,02	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Tonhalkrém	516,70	123,61	4,89	11,31	3,02	0,79	0,00	0,31	
			Zsemle	1 111,88	266,00	8,30	1,10	0,60	55,00	0,00	1,40	
		E	Tarhonyaleves	578,64	138,43	4,11	2,63	0,71	24,10	0,00	1,63	
			Húsgombóc	967,27	231,40	19,90	7,37	2,52	21,09	0,00	1,18	
			Paradicsom mártás	527,01	126,08	3,05	0,97	0,06	26,15	11,99	0,44	
Múzliszelet, gyümölcsös			320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
U		Kockasajt, "Sajtmester"	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56		
		Kifli teljes kiörlésű	421,44	0,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
		Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	5 067,96	1 111,61	49,75		9,94	179,35	25,98	5,98		





2019. 12. 11.  
szerda

(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	Zöldborsóleves	566,93	135,63	7,43	1,54	0,16	22,69	0,00	1,50			
		Pizza	2 541,97	608,13	28,26	17,85	7,96	83,39	7,00	4,80			
		Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		Összesen:	3 303,90	790,41	36,29			8,12	116,58	7,00	6,32		
	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Gyümölcsjoghurt	689,70	165,00	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49		
			Kifli teljes kiörlésű	421,44	0,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
		E	Zöldborsóleves	558,46	130,20	6,48	1,75	0,20	22,74	0,02	1,15		
			Pizza	2 541,97	608,13	28,26	17,85	7,96	83,39	7,00	4,80		
			Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Vajkrém natúr 1 kg	317,52	0,00	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00		
			Zsemle	1 111,88	266,00	8,30	1,10	0,60	55,00	0,00	1,40		
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		Összesen:	5 866,80	1 223,36	54,44			15,82	215,16	20,01	8,30		





2019. 12. 11. szerda (00483) Gyermek (11-14 év)											
T	Gyümölcsjoghurt	689,70	165,00	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49		
	Kifli teljes kiörlésű	421,44	0,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
E	Zöldborsóleves	618,05	144,45	7,45	1,62	0,18	25,58	0,02	1,15		
	Pizza	2 541,97	608,13	28,26	17,85	7,96	83,39	7,00	4,80		
	Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
U	Vajkrém natúr 1 kg	317,52	0,00	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00		
	Zsemle	1 111,88	266,00	8,30	1,10	0,60	55,00	0,00	1,40		
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
	Összesen:	5 926,39	237,61 <sup>1</sup>	55,41		15,80	218,00	20,01	8,30		
2019. 12. 12. csütörtök (00001) Felnőtt (19-69 év)											
E	Rántott leves zskockával	414,39	99,14	2,30	4,71	0,55	11,81	0,00	1,09		
	Vadas csirketokány	1 022,74	244,67	31,34	8,09	2,21	16,27	1,20	1,22		
	Tészta köret	1 517,36	363,00	12,50	2,14	0,07	73,00	0,00	0,99		
	Balatonszelet	636,32	152,23	1,92	8,55	3,39	16,71	9,40	0,06		
	Összesen:	3 590,81	859,04	48,06		6,22	117,79	10,60	3,36		
(00482) Gyermek (7-10 év)											
T	Tejeskávé	577,25	138,10	6,82	3,00	1,63	20,79	9,99	0,27		
	Sajtos rúd	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,00		
E	Rántott lev. zskockával isk	391,27	93,61	2,09	4,70	0,55	10,64	0,00	1,09		





2019. 12. 12. csütörtök		(00482) Gyermek (7-10 év)		(00483) Gyermek (11-14 év)											
E	Vadas csirketokány	623,08	149,06	20,76	5,11	1,80	6,42	0,40	1,14						
	Tészta köret	1 069,43	255,84	8,75	1,69	0,07	51,10	0,00	0,99						
	Balatonszelet	636,32	152,23	1,92	8,55	3,39	16,71	9,40	0,06						
	U	Krémtúró vanillias	748,22	179,00	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04					
		Kifli teljes kiörlésű	421,44	0,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44					
		Összesen:	5 003,96	096,30	61,19		13,76	161,62	28,11	4,03					
	T	Tejeskávé	577,25	138,10	6,82	3,00	1,63	20,79	9,99	0,27					
		Sajtos rúd	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,00					
		E	Rántott lev. zskockával isk	391,27	93,61	2,09	4,70	0,55	10,64	0,00	1,09				
			Vadas csirketokány	778,97	186,36	23,55	6,64	2,02	11,07	0,80	1,16				
Tészta köret		1 215,27	290,73	10,00	1,75	0,06	58,40	0,00	0,99						
Balatonszelet		636,32	152,23	1,92	8,55	3,39	16,71	9,40	0,06						
U		Krémtúró vanillias	748,22	179,00	10,91	8,90	4,77	16,09	8,32	0,04					
		Kifli teljes kiörlésű	421,44	0,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44					
	Összesen:	5 305,69	168,49	65,23		13,97	173,57	28,51	4,05						





2019. 12. 13.  
péntek

(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	Zellerkrémleves	646,45	154,65	3,32	7,07	2,08	17,68	0,00	0,14			
		Rántott sertésszelet	1 414,07	338,29	30,99	12,67	3,97	24,69	0,00	1,75			
		Röszti burgonya	2 208,40	528,33	8,10	22,69	3,33	75,75	0,92	0,17			
		Csemege uborka	37,40	0,00	0,39	0,07	0,00	1,69	0,00	1,56			
		Összesen:	4 306,32	1 021,27	42,80		9,38	119,81	0,92	3,62			
	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Tej 2dl isk	101,43	24,27	1,70	0,75	0,41	2,65	0,00	0,07		
			Gabonapehely, natur	476,27	113,94	2,70	0,60	0,12	24,30	7,77	0,24		
		E	Zellerkrémleves	548,81	131,29	2,77	6,27	1,68	14,58	0,00	0,14		
			Rántott sertésszelet	1 029,07	246,19	23,08	9,53	3,00	16,75	0,00	1,52		
			Röszti burgonya	1 459,69	349,21	5,35	14,79	2,20	50,31	0,55	0,12		
		Csemege uborka	37,40	0,00	0,39	0,07	0,00	1,69	0,00	1,56			
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:	4 348,52	930,55	40,36		7,47	145,83	21,90	4,10				





2019. 12. 13. péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Tej 2dl isk	101,43	24,27	1,70	0,75	0,41	2,65	0,00	0,07		
		Gabonapehely, natur	476,27	113,94	2,70	0,60	0,12	24,30	7,77	0,24		
	E	Zellerkrémleves	548,81	131,29	2,77	6,27	1,68	14,58	0,00	0,14		
		Rántott sertésszelet	1 199,63	286,99	26,05	10,50	3,30	21,75	0,00	1,62		
		Röszti burgonya	1 871,77	447,79	6,87	19,74	2,84	63,58	0,92	0,15		
		Csemege uborka	37,40	0,00	0,39	0,07	0,00	1,69	0,00	1,56		
	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:	4 931,16	1 069,93	44,85		8,41	164,10	22,27	4,23		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

