



Tételes étlap 2019.12.16. - 2019.12.22.

	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. 16. hétfő	(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	Palócleves	1 129,13	270,13	21,48	10,84	4,25	21,08	0,00	2,05		
			Mákos metélt	2 681,28	641,46	18,65	13,70	3,08	110,14	29,97	1,49		
			Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	4 005,41	958,24	40,73		7,33	141,72	29,97	3,56		
	(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		
			sajtos pogácsa	1 907,35	456,30	6,15	22,00	8,95	33,71	0,00	0,38		
		E	Palócleves	885,38	211,81	16,45	7,95	3,04	18,23	0,00	1,51		
			Mákos metélt	1 730,62	414,02	12,01	9,76	2,25	69,04	19,98	1,49		
			Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Téliszalámis szendvics	1 082,64	259,00	10,12	10,02	3,72	30,86	0,00	0,86		
			Zöldpaprika	8,19	1,96	0,12	0,03	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Összesen:	5 910,61	1 414,01	47,15		18,37	165,29	19,98	4,33		





2019. 12. 16. hétfő												
(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			
	sajtos pogácsa	1 907,35	456,30	6,15	22,00	8,95	33,71	0,00	0,38			
	E Palócleves	984,22	235,46	18,72	9,19	3,48	19,00	0,00	1,54			
	Mákos metélt	2 506,52	599,65	18,65	13,51	3,06	100,15	19,98	1,49			
	Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	U Téliszalámis szendvics	1 669,01	399,28	14,58	13,03	5,20	55,08	0,00	2,47			
	Zöldpaprika	8,19	1,96	0,12	0,03	0,00	0,30	0,00	0,00			
Összesen:		7 371,72	1 763,57	60,52		21,10	221,39	19,98	5,97			
2019. 12. 17. kedd												
(00001) Felnőtt (19-69 év)												
E	Daragaluskaleves	291,69	69,78	2,82	2,30	1,04	9,04	0,00	2,22			
	Sült virsli	1 180,56	282,43	15,00	24,46	9,24	0,24	0,00	3,00			
	Zöldborsófőzelék	1 613,23	385,94	23,60	3,34	0,88	64,37	9,99	1,16			
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
Összesen:		3 963,02	948,09	44,02		11,16	122,05	9,99	6,49			
T	Tej 2dl isk	101,43	24,27	1,70	0,75	0,41	2,65	0,00	0,07			
	Búrkifli, dejós	1 159,00	277,27	4,60	15,10	0,00	28,50	0,00	0,00			
	E Daragaluska leves	275,52	62,51	2,65	2,33	1,06	8,27	0,02	1,79			
	Sült virsli	695,88	166,48	8,75	14,46	5,41	0,14	0,00	1,75			
	Zöldborsófőzelék	1 210,16	289,51	17,28	2,65	0,78	48,41	9,99	1,14			





2019. 12. 17.
kedd

(00482) Gyermekek (7-10 év)	E	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	U	Májkrém 48g-os, különféle	858,69	205,43	4,50	20,00	0,00	0,15	0,00	1,35		
		Kifli teljes kiőrlésű	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:	5 794,66	282,06 ¹	46,95		7,72	166,44	10,01	6,67		
(00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Tej 2dl isk	101,43	24,27	1,70	0,75	0,41	2,65	0,00	0,07		
		Búrkifli, dejós	1 159,00	277,27	4,60	15,10	0,00	28,50	0,00	0,00		
	E	Daragaluska leves	270,02	64,60	2,63	2,28	1,04	8,01	0,00	2,20		
		Sült virsli	889,75	212,86	11,25	18,46	6,94	0,18	0,00	2,25		
		Zöldborsófőzelék	1 337,16	319,90	19,29	2,99	0,87	53,15	9,99	1,15		
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	U	Májkrém 48g-os, különféle	858,69	205,43	4,50	20,00	0,00	0,15	0,00	1,35		
		Kifli teljes kiőrlésű	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:	6 110,03	360,92 ¹	51,44		9,32	170,96	9,99	7,59		





2019. 12. 18. szerda											
(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	Csurgatott tojás leves	481,50	115,19	7,04	5,70	1,32	8,80	0,00	1,13	
		Csilis bab	1 629,46	389,82	31,95	10,45	3,16	41,71	1,40	1,50	
		Párolt rizs	1 472,00	352,15	8,00	0,94	0,13	77,50	0,00	1,00	
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
		Összesen:	3 778,94	904,05	47,69		4,61	137,81	1,40	3,63	
	T	Kakaó	599,70	143,47	7,17	3,43	1,88	20,80	9,99	0,27	
		Bukta	1 833,39	438,61	6,18	25,63	7,08	45,72	17,99	0,75	
		Csurgatott tojás leves	416,68	99,68	6,50	5,47	1,30	5,98	0,00	1,13	
		Csilis bab	921,28	220,40	18,39	6,33	1,89	22,38	0,42	1,23	
		Párolt rizs	1 030,74	246,59	5,60	0,67	0,09	54,25	0,00	0,99	
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
		Pékszendvics	1 099,34	263,00	8,38	3,41	0,69	49,54	2,60	2,51	
		Összesen:	6 097,11	1 458,64	52,92		12,93	208,47	31,00	6,88	
	T	Kakaó	599,70	143,47	7,17	3,43	1,88	20,80	9,99	0,27	
		Bukta	1 833,39	438,61	6,18	25,63	7,08	45,72	17,99	0,75	
		Csurgatott tojás leves	314,46	75,23	4,07	3,28	0,70	7,27	0,00	1,06	
		Csilis bab	1 229,37	294,11	23,49	7,61	2,25	32,75	0,56	1,24	





2019. 12. 18. szerda												
(00483) Gyermek (11-14 év)												
E	Párolt rizs	1 178,98	282,05	6,40	0,79	0,10	62,00	0,00	1,00			
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
	U Pékszendvics	1 099,34	263,00	8,38	3,41	0,69	49,54	2,60	2,51	 		
	Összesen:	6 451,22	543,36	56,39		12,70	227,88	31,14	6,83			
(00001) Felnőtt (19-69 év)												
E	Csontleves tésztabetéttel	400,01	95,70	4,39	2,31	0,15	14,38	0,00	1,59	  		
	Sertés sült	773,32	185,00	23,30	9,56	3,25	1,23	0,00	1,21			
	Burgonya petrezselymes	1 228,93	294,00	7,94	1,38	0,16	60,98	0,00	1,52			
	Vegyes vágott savanyúság, ecetes	79,00	18,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,89	  		
	Összesen:	2 481,26	593,60	36,73		3,66	79,99	0,00	5,21			
(00482) Gyermek (7-10 év)												
T	Tejeskávé	577,25	138,10	6,82	3,00	1,63	20,79	9,99	0,27	 		
	Briós	1 258,18	301,00	8,10	6,20	2,80	52,00	0,00	0,67	  		
E	Csontleves tésztabetéttel	284,53	68,07	3,16	1,75	0,10	9,94	0,00	1,82	  		
	Sertés sült	566,68	135,57	17,00	6,94	2,36	1,11	0,00	1,15			
	Burgonya petrezselymes	836,98	200,23	5,44	1,18	0,13	40,98	0,00	1,01			
	Vegyes vágott savanyúság, ecetes	79,00	18,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,89	  		
U	Sajtkrém, natúr 1000g-os	31,63	7,57	0,11	0,77	0,46	0,04	0,00	0,02	 		
	Zsemle teljes kiőrlésű	633,98	151,67	5,10	0,40	0,00	30,80	0,00	0,00			





2019. 12. 19. csütörtök													
2019. 12. 19. csütörtök	(00482) Gyermekek (11-14 év)	U	Uborka(kígyó)	4,91	1,18	0,10	0,01	0,00	0,17	0,00	0,00		
			Összesen:	4 273,14	1022,29	46,93		7,58	159,23	9,99	5,83		
		T	Tejeskávé	577,25	138,10	6,82	3,00	1,63	20,79	9,99	0,27	 	
			Briós	1 258,18	301,00	8,10	6,20	2,80	52,00	0,00	0,67	  	
		E	Csontleves tésztabetéttel	299,94	71,76	3,35	2,04	0,10	10,05	0,00	1,34	  	
			Sertés sült	703,29	168,25	21,20	8,66	2,95	1,19	0,00	1,19		
			Burgonya petrezselymes	1 032,95	247,12	6,69	1,28	0,14	50,98	0,00	1,02		
			Vegyes vágott savanyúság, ecetes	79,00	18,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,89	  	
		U	Sajtkrém, natúr 1000g-os	31,63	7,57	0,11	0,77	0,46	0,04	0,00	0,02	 	
			Zsemle teljes kiőrlésű	633,98	151,67	5,10	0,40	0,00	30,80	0,00	0,00		
2019. 12. 20. péntek	(00001) Felnőtt (19-69 év)		Uborka(kígyó)	4,91	1,18	0,10	0,01	0,00	0,17	0,00	0,00		
			Összesen:	4 621,13	105,55	52,57		8,18	169,42	9,99	5,40		
		E	Halászlé (gran.)	103,54	24,77	0,63	1,19	0,17	2,86	0,55	0,33	 	
			Túrós metélt	2 647,89	633,47	31,50	20,05	10,04	81,00	0,00	2,02	 	
			Csokoládé, szeletes	884,10	211,51	3,40	17,48	0,00	26,04	0,00	0,00		
2019. 12. 20. péntek	(00001) Felnőtt (19-69 év)		Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		
			Összesen:	4 176,07	999,07	40,43		10,36	136,05	0,55	3,35		





2019. 12. 20. péntek	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Citromos tea	177,31	42,42	0,09	0,02	0,00	10,30	9,99	0,00		
			Párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	   	
			Zsemle teljes kiőrlésű	633,98	151,67	5,10	0,40	0,00	30,80	0,00	0,00		
		E	Halászlé (gran.) isk	103,54	24,77	0,63	1,19	0,17	2,86	0,55	0,33	 	
			Túrós metélt isk	1 632,96	390,66	18,25	10,60	5,05	55,10	0,00	1,99	 	
			Csokoládé, szeletes	884,10	211,51	3,40	17,48	0,00	26,04	0,00	0,00		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		
		U	Keksz, detki mese	733,63	175,51	3,21	7,91	1,06	22,87	9,59	0,57	       	
			Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	5 079,31	1 215,15	38,56		7,81	184,66	20,13	4,37		
	(00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Citromos tea	177,31	42,42	0,09	0,02	0,00	10,30	9,99	0,00		
			Párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	   	
			Zsemle teljes kiőrlésű	633,98	151,67	5,10	0,40	0,00	30,80	0,00	0,00		
		E	Túrós metélt isk	2 122,47	507,77	25,20	16,15	8,04	64,80	0,00	2,01	 	
			Halászlé (gran.) isk	103,54	24,77	0,63	1,19	0,17	2,86	0,55	0,33	 	
			Csokoládé, szeletes	884,10	211,51	3,40	17,48	0,00	26,04	0,00	0,00		





2019. 12. 20. péntek	(00483) Gyermekek (11-14 évek)	E	Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		
		U	Keksz, detki mese	733,63	175,51	3,21	7,91	1,06	22,87	9,59	0,57	     	
			Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	5 568,82	1 332,26	45,51		10,80	194,36	20,13	4,39		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

