



Tételes étlap 2020.02.10. - 2020.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2020. 02. 10. hétfő	(00001) Felnőtt (19-69 év)	E Karfiollevés	231,13	55,29	2,80	0,57	0,06	9,61	0,00	1,47		
		Spagetti Carbonara	3 370,44	806,32	34,90	40,57	17,44	74,51	0,00	2,56		
		Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	3 796,57	908,26	38,30		17,50	94,62	0,00	4,05		
	(00482) Gyermek (7-10 év)	T Karamellás tej	825,30	197,44	6,80	3,00	1,63	35,58	24,98	0,27		
		Szezámos "madárka"	1 592,58	381,00	10,08	8,99	3,70	64,94	15,47	0,89		
		E Karfiollevés	224,08	50,20	2,72	0,61	0,07	9,28	0,02	1,05		
		Spagetti Carbonara	2 700,60	646,08	27,88	35,84	15,33	52,30	0,00	2,26		
		Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U Vajkrém natúr 1 kg	476,28	0,00	0,75	12,00	5,80	0,60	0,00	0,00		
		Zsemle teljes kiőrlésű	633,98	151,67	5,10	0,40	0,00	30,80	0,00	0,00		
		Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	6 664,20	1 476,96	54,17		26,53	204,60	40,47	4,49			





2020. 02. 10. hétfő													
(00483) Gyermek (11-14 év)	T	Karamellás tej	825,30	197,44	6,80	3,00	1,63	35,58	24,98	0,27			
		Szezámos "madárka"	1 592,58	381,00	10,08	8,99	3,70	64,94	15,47	0,89			
	E	Karfiollevés	199,86	47,81	2,42	0,51	0,05	8,29	0,00	1,45			
		Spagetti Carbonara	2 988,00	714,83	31,77	38,39	16,48	59,78	0,00	2,43			
		Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	U	Vajkrém natúr 1 kg	476,28	0,00	0,75	12,00	5,80	0,60	0,00	0,00			
		Zsemle teljes kiőrlésű	633,98	151,67	5,10	0,40	0,00	30,80	0,00	0,00			
		Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Összesen:	6 927,38	543,32	57,76			27,66	211,09	40,45	5,06		
2020. 02. 11. 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		
			Piskótaszelet	1 642,00	392,82	4,30	19,70	0,00	45,20	0,00	0,00		
		Összesen:	3 911,38	935,74	34,23			3,62	122,99	14,99	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			
		Kockasajt, "Sajtmester"	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56			
		Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00			
	E	Tarhonyaleves	575,51	137,68	4,07	2,63	0,71	23,97	0,00	1,62			






















2020. 02. 11.
kedd

(00482) Gyermekek (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			
		Piskótaszelet	1 642,00	392,82	4,30	19,70	0,00	45,20	0,00	0,00			
		Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
	U	Croissant(különféle)	1 004,00	240,19	5,80	9,10	0,00	31,70	0,00	0,00			
		Összesen:	5 820,66	392,51	44,09		5,66	199,31	19,98	4,21			
	(00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Citromos tea	177,31	42,42	0,09	0,02	0,00	10,30	9,99	0,00		
			Kockasajt, "Sajtmester"	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56		
			Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00		
		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			
		Piskótaszelet	1 642,00	392,82	4,30	19,70	0,00	45,20	0,00	0,00			
		Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
U		Croissant(különféle)	1 004,00	240,19	5,80	9,10	0,00	31,70	0,00	0,00			
		Összesen:	6 120,47	464,23	49,36		6,30	207,46	21,98	4,30			





2020. 02. 12.
szerda

(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	Halászlé (halszelettel)	778,39	186,22	16,96	9,18	1,78	7,81	1,50	1,15	 		
		Túrós metélt	2 647,89	633,47	31,50	20,05	10,04	81,00	0,00	2,02	 		
		Körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		Összesen:	3 644,40	871,87	49,06		11,82	99,31	1,50	3,19			
	(00482) Gyermekek (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	Halászlé (halszelettel)	410,55	98,22	9,83	4,86	0,97	3,12	0,60	0,51	 	
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		
			Túrós metélt	1 632,96	390,66	18,25	10,60	5,05	55,10	0,00	1,99	 	
			Körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		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		
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
			Összesen:	4 861,07	1 162,95	54,35		11,58	168,23	10,59	4,21		





2020. 02. 12. szerda (00483) Gyermekek (11-14 év)												
2020. 02. 12. szerda (00483) Gyermekek (11-14 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	Halászlé (halszelettel)	566,23	135,46	13,22	6,69	1,33	4,69	0,90	0,74		
		Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		
		Túrós metélt	2 122,47	507,77	25,20	16,15	8,04	64,80	0,00	2,01		
	U	Körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		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		
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		Összesen:	5 506,26	317,30	64,69		14,93	179,50	10,89	4,46		
2020. 02. 13. csütörtök (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 pörkölt	823,57	197,03	23,68	9,60	3,24	3,72	0,00	1,22		
		Tökfőzelék mir.	743,54	177,88	5,82	4,36	1,92	28,30	0,00	1,55		
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
		Összesen:	2 844,66	680,55	36,49		5,31	94,80	0,00	4,47		





2020. 02. 13.
csütörtök

(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		
		Bukta	1 833,39	438,61	6,18	25,63	7,08	45,72	17,99	0,75		
	E	Csontleves tésztabetéttel	284,53	68,07	3,16	1,75	0,10	9,94	0,00	1,82		
		Sertés pörkölt	597,84	143,02	17,19	7,03	2,36	2,56	0,00	1,15		
		Tökfőzelék	635,32	151,99	4,93	3,98	1,79	23,68	0,00	1,05		
		Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
	U	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		
		Összesen:	6 296,45	506,33	55,22		16,13	211,87	30,98	6,13		
(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		
		Bukta	1 833,39	438,61	6,18	25,63	7,08	45,72	17,99	0,75		
	E	Csontleves tésztabetéttel	299,94	71,76	3,35	2,04	0,10	10,05	0,00	1,34		
		Sertés pörkölt	672,84	160,97	19,33	7,93	2,66	2,85	0,00	1,18		
		Tökfőzelék	635,32	151,99	4,93	3,98	1,79	23,68	0,00	1,54		
		Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		





2020. 02. 13. csütörtök												
2020. 02. 13. csütörtök	(00483) Gyermek (11-14 év)	E	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		U	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	
			Összesen:	6 386,86	527,97	57,55		16,43	212,27	30,98	6,17	
2020. 02. 14. péntek	(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	Lencsegulyás	1 251,13	299,31	27,77	8,29	2,45	27,98	0,00	1,78	
			Disznótoros	2 814,29	673,28	37,27	53,39	18,85	10,40	0,00	5,06	
			Főtt burgonya	1 175,84	281,30	7,50	0,60	0,08	60,00	0,00	1,02	
			Káposzta saláta	158,97	38,03	1,83	0,28	0,03	6,73	0,00	2,99	
			Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,01	
		Összesen:	5 595,23	338,57	74,97		21,41	115,61	0,00	10,86		
	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Citromos tea	177,31	42,42	0,09	0,02	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Virslis roló	1 262,36	302,00	6,02	21,77	0,00	19,51	0,00	0,80	
		E	Lencsegulyás	851,79	203,78	19,20	6,09	1,83	17,76	0,00	1,21	
			Tejbedara szórattal	1 197,55	286,50	11,93	4,40	2,27	49,50	17,60	0,46	
		Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
U		Csirkemell sonka	343,00	82,06	9,22	4,87	1,52	0,24	0,00	0,45		
		Zsemle teljes kiőrlésű	633,98	151,67	5,10	0,40	0,00	30,80	0,00	0,00		





2020. 02. 14.
péntek

(00482) Gyermek (11-14 év)	U	Uborka(kígyó)	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
		Összesen:	4 685,56	120,96	52,66		5,62	139,46	27,59	2,96	
	T	Citromos tea	177,31	42,42	0,09	0,02	0,00	10,30	9,99	0,00	
		Vírslis roló	1 262,36	302,00	6,02	21,77	0,00	19,51	0,00	0,80	
	E	Lencsegulyás	1 011,17	241,91	22,78	7,14	2,14	21,29	0,00	1,25	
		Tejbedara szórattal	1 197,55	286,50	11,93	4,40	2,27	49,50	17,60	0,46	
		Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	U	Csirkemell sonka	343,00	82,06	9,22	4,87	1,52	0,24	0,00	0,45	
		Zsemle teljes kiőrlésű	633,98	151,67	5,10	0,40	0,00	30,80	0,00	0,00	
		Uborka(kígyó)	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
	Összesen:	4 844,94	159,09	56,24		5,93	142,99	27,59	3,00		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

