



Tételes étlap 2020.10.05. - 2020.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2020. 10. 05. hétfő	(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	haséleves	999,50	239,12	19,74	10,64	4,25	15,75	0,00	2,13		
			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:	3 875,78	927,23	38,99		7,33	136,39	29,97	3,64		
	(00482) Gyermekek (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	Haséleves	778,45	186,23	13,69	6,44	2,44	18,17	0,00	0,97		
			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	972,96	232,76	10,36	10,39	3,79	24,34	0,00	1,42		
			Uborka(kígyó)	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	5 630,54	1 347,01	55,63		10,36	192,50	36,96	4,19		





2020. 10. 05. 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 Haséleves	857,92	205,25	17,09	9,01	3,48	13,66	0,00	0,63	   		
	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	1 170,84	280,10	11,36	12,31	4,74	30,86	0,00	1,92	   		
	Uborka(kígyó)	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02			
Összesen:		6 683,79	1 599,00	66,67		13,16	225,62	36,96	4,35			
2020. 10. 06. kedd												
(00001) Felnőtt (19-69 év)												
E	Karalábéleves	283,52	67,83	2,76	0,93	0,09	11,95	0,00	0,55	 		
	Vagdalt	1 121,21	268,23	22,71	9,52	2,94	22,70	0,00	1,79	 		
	Burgonya főzelék	1 384,78	331,29	9,08	4,75	2,01	61,82	0,00	1,01	 		
	Körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
Összesen:		3 477,57	831,96	39,78		5,08	130,41	0,00	3,86			
(00482) Gyermek (7-10 év)												
T	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Gabonapehely, natur	476,27	113,94	2,70	0,60	0,12	24,30	7,77	0,24			
E	Karalábéleves	288,31	65,57	2,72	0,97	0,11	12,26	0,02	0,13	   		
	Vagdalt	1 143,34	273,52	21,73	10,61	3,08	22,56	0,00	1,33	 		





2020. 10. 06. kedd													
(00482) Gyermekek (7-10 év)	E	Burgonya főzelék	1 089,75	260,70	7,09	3,84	1,67	48,49	0,00	1,01	 		
		Körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
	U	sajtos pogácsa	1 907,35	456,30	6,15	22,00	8,95	33,71	0,00	0,38	   		
		Gyümölcsle	192,28	46,00	0,10	0,10	0,00	11,30	10,80	0,00			
		Összesen:	6 191,08	477,70 ¹	52,52		15,60	197,16	18,59	3,87			
	(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		
			Gabonapehely, natur	476,27	113,94	2,70	0,60	0,12	24,30	7,77	0,24		
		E	Karalábéleves	295,46	70,68	2,85	0,93	0,09	12,55	0,00	0,55	 	
			Vagdalt	1 033,86	247,33	20,32	8,39	2,58	22,44	0,00	1,26	 	
			Burgonya főzelék	1 344,88	321,74	8,75	4,61	2,00	60,11	0,00	1,01	 	
Körte			218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
Teljes kiőrlésű kenyér			469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
U		sajtos pogácsa	1 907,35	456,30	6,15	22,00	8,95	33,71	0,00	0,38	   		
		Gyümölcsle	192,28	46,00	0,10	0,10	0,00	11,30	10,80	0,00			
		Összesen:	6 343,88	517,66 ¹	52,90		15,41	208,95	18,57	4,22			





2020. 10. 07. szerda	(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	Lencsegulyás	1 251,13	299,31	27,77	8,29	2,45	27,98	0,00	1,78	 	
			Túrógombóc jogh. öntet	3 185,89	762,17	29,27	7,60	2,48	140,02	9,99	1,46	  	
			Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	4 632,02	108,13 ¹	57,64		4,93	178,50	9,99	3,26		
	(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	Lencsegulyás	851,79	203,78	19,20	6,09	1,83	17,76	0,00	1,21	 	
			Túrógombóc jogh. öntet	2 370,89	567,20	20,97	6,60	2,48	103,12	9,99	1,46	 	
			Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Túrista felv. szendvics	657,43	157,28	5,83	4,12	1,54	24,34	0,02	0,69	     	
			Zöldpaprika	8,19	1,96	0,12	0,03	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Összesen:	5 197,50	243,43 ¹	59,21		8,97	197,26	20,00	3,65		
	(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	Lencsegulyás	1 011,17	241,91	22,78	7,14	2,14	21,29	0,00	1,25	 	
			Túrógombóc jogh.öntet	2 778,39	664,69	25,12	7,10	2,48	121,57	9,99	1,46	 	





2020. 10. 07. szerda														
	(00483)	Gyermek (11-14 év)	E	Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U	Túrista felv.szendvics	657,43	157,28	5,83	4,12	1,54	24,34	0,02	0,69		
				Zöldpaprika	8,19	1,96	0,12	0,03	0,00	0,30	0,00	0,00		
				Összesen:	5 764,38	379,05	66,94		9,28	219,24	20,00	3,69		
2020. 10. 08. csütörtök														
	(00001)	Felnőtt (19-69 év)	E	Daragaluskaleves	291,69	69,78	2,82	2,30	1,04	9,04	0,00	2,22		
				Fűszeres csirkemell	606,67	145,14	29,83	2,09	0,44	1,91	0,00	0,23		
				Zöldborsófőzelék	1 613,23	385,94	23,60	3,34	0,88	64,37	9,99	1,16		
				Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
				Összesen:	2 970,48	710,64	60,45		2,36	85,52	9,99	3,61		
	(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	Daragaluska leves	275,52	62,51	2,65	2,33	1,06	8,27	0,02	1,79		
				Fűszeres csirkemell	405,42	96,99	19,90	1,37	0,30	1,38	0,00	0,15		
				Zöldborsófőzelék	1 210,16	289,51	17,28	2,65	0,78	48,41	9,99	1,14		
				Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
			U	Tojásos szendvics	963,90	230,59	10,49	7,18	2,28	31,02	0,00	1,05		
				Összesen:	4 753,56	133,80	60,63		4,42	129,09	20,00	4,93		





2020. 10. 08. csütörtök												
(00483) Gyermekek (11-14 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			
	Daragaluska leves	270,02	64,60	2,63	2,28	1,04	8,01	0,00	2,20			
	Fűszeres csirkemell	501,12	119,88	24,84	1,66	0,36	1,48	0,00	0,19			
	Zöldborsófőzelék	1 337,16	319,90	19,29	2,99	0,87	53,15	9,99	1,15			
	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	469,93	112,42	4,63	0,60	0,03	23,44	0,00	0,48			
	U Tojásos szendvics	825,81	197,56	7,79	4,78	1,66	30,90	0,00	0,98			
Összesen:		5 302,60	1 268,56	69,49		3,96	156,99	19,98	5,80			
2020. 10. 09. péntek												
(00001) Felnőtt (19-69 év)												
E	Brokkolikrémleves	515,05	123,22	3,96	5,06	1,00	15,02	0,00	0,12			
	Sült csirkecomb	1 364,85	326,52	50,27	13,04	3,21	1,66	0,00	1,55			
	Hagymás törtburgonya	1 439,55	344,39	8,99	1,64	0,19	71,66	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:	3 398,45	813,03	64,32		4,50	91,74	0,00	4,08			
(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			
	Fahéjas csiga	1 075,00	257,18	3,80	12,30	0,00	30,90	0,00	0,00			





2020. 10. 09. péntek												
(00482) Gyermekek (7-10 év)	E	Brokkolikrémleves	495,40	118,52	3,30	5,02	1,00	14,60	0,00	0,11		
		Sült csirkecomb	695,58	166,41	25,21	6,71	1,62	1,12	0,00	1,27		
		Hagymás törtburgonya	1 047,61	250,62	6,49	1,44	0,16	51,66	0,00	1,51		
		Vegyes vágott savanyúság, ecetes	79,00	18,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,89		
	U	Keks, 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:	4 726,94	130,85 ¹	50,51		5,57	145,65	9,59	4,64		
(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		
		Fahéjas csiga	1 075,00	257,18	3,80	12,30	0,00	30,90	0,00	0,00		
	E	Brokkolikrémleves	495,40	118,52	3,30	5,02	1,00	14,60	0,00	0,11		
		Sült csirkecomb	1 366,34	326,88	50,29	13,04	3,21	1,72	0,00	1,55		
		Hagymás törtburgonya	1 047,61	250,62	6,49	1,44	0,16	51,66	0,00	1,51		
		Vegyes vágott savanyúság, ecetes	79,00	18,90	1,10	0,20	0,10	3,40	0,00	0,89		
	U	Keks, 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:	5 397,70	291,32 ¹	75,59		7,16	146,25	9,59	4,92		





.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

