



Tételes étlap 2020.10.12. - 2020.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2020. 10. 12. hétfő	(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	Halgulyás	964,95	227,44	16,46	6,25	1,26	25,93	0,02	1,82		
			Darásmetélt ízzel	2 553,62	610,91	15,57	2,54	0,08	130,67	31,15	1,00		
			Összesen:	3 518,57	838,35	32,03		1,34	156,60	31,17	2,82		
	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Kakaó	599,70	143,47	7,17	3,43	1,88	20,80	9,99	0,27		
			Magvas stangli	744,04	178,00	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96		
		E	Halgulyás	628,02	146,84	11,44	4,42	0,88	15,28	0,02	1,19		
			Darásmetélt ízzel	2 098,76	502,10	11,82	1,90	0,06	108,77	31,15	1,00		
		U	Gépsonkás szendvics	720,73	172,42	12,12	2,90	0,80	24,40	0,00	0,89		
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
			Összesen:	4 822,08	150,21 ¹	49,25		3,75	205,46	41,16	4,31		
	(00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Kakaó	599,70	143,47	7,17	3,43	1,88	20,80	9,99	0,27		
			Magvas stangli	744,04	178,00	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96		
		E	Halgulyás	724,48	169,91	13,32	5,12	1,02	17,40	0,02	1,24		
			Darásmetélt ízzel	2 251,54	538,65	13,07	2,14	0,07	116,07	31,15	1,00		





2020. 10. 12. hétfő	(00483) Gyermekek (11-14 év)	U	Gépsonkás szendvics	720,73	172,42	12,12	2,90	0,80	24,40	0,00	0,89		
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
			Összesen:	5 071,32	209,83	52,38		3,90	214,88	41,16	4,36		
2020. 10. 13. kedd	(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		
			Sertés pörkölt	823,57	197,03	23,68	9,60	3,24	3,72	0,00	1,22		
			Sárgaborsó főzelék	1 383,88	331,07	20,74	2,12	0,33	56,90	0,00	1,01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
			Összesen:	3 158,89	755,72	56,09		4,93	92,86	0,00	3,85		
	(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	1 354,32	324,00	7,60	6,20	0,00	56,60	0,00	0,01		
		E	Csurgatott tojás leves	416,68	99,68	6,50	5,47	1,30	5,98	0,00	1,13		
			Sertés pörkölt	597,84	143,02	17,19	7,03	2,36	2,56	0,00	1,15		
			Sárgaborsó főzelék	1 197,29	286,43	17,63	1,88	0,26	49,42	0,00	1,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		U	Trapistasajtos szendvics	998,59	238,90	10,63	8,00	4,61	31,10	0,00	1,40		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
			Összesen:	5 452,56	304,43	71,22		10,20	180,14	0,00	5,48		





2020. 10. 13. kedd												
(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	1 354,32	324,00	7,60	6,20	0,00	56,60	0,00	0,01			
	E Csurgatott tojás leves	314,46	75,23	4,07	3,28	0,70	7,27	0,00	1,06			
	Sertés pörkölt	672,84	160,97	19,33	7,93	2,66	2,85	0,00	1,18			
	Sárgaborsó főzelék	1 292,73	309,27	19,38	2,11	0,32	52,84	0,00	1,00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
	U Trapistasajtos szendvics	998,59	238,90	10,63	8,00	4,61	31,10	0,00	1,40			
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
	Összesen:	5 520,78	320,77 ¹	72,68		9,96	185,14	0,00	5,44			
2020. 10. 14. szerda												
(00001) Felnőtt (19-69 év)												
E	Zöldbableves	332,16	79,46	3,68	1,01	0,08	13,66	0,00	1,05			
	Hawaii csirkemell	1 041,91	249,26	30,86	6,57	3,23	16,03	5,30	1,24			
	Párolt rizs	1 465,07	350,49	8,00	0,76	0,11	77,50	0,00	1,00			
Összesen:		2 839,14	679,21	42,54		3,42	107,19	5,30	3,29			
T	Citromos tea	177,31	42,42	0,09	0,02	0,00	10,30	9,99	0,00			
	Bacon-ös sajtos kifli	955,13	228,50	5,22	14,45	7,05	19,39	0,00	0,44			
	E Zöldbableves mir.	268,68	64,28	2,94	0,86	0,07	11,05	0,00	1,04			





2020. 10. 14. szerda												
(00482) Gyermekek (7-10 év)	E	Hawaii csirkemell	821,33	196,49	20,81	5,37	2,65	15,63	5,30	1,16	 	
		Párolt rizs	1 030,74	246,59	5,60	0,67	0,09	54,25	0,00	0,99		
	U	Májkrém 48g-os, különféle	858,69	205,43	4,50	20,00	0,00	0,15	0,00	1,35	      	
		Kifli teljes kiörlésű	419,25	100,30	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:	4 726,13	130,66 ¹	44,03		9,92	140,69	15,29	5,44		
	(00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Citromos tea	177,31	42,42	0,09	0,02	0,00	10,30	9,99	0,00	
Bacon-ös sajtos kifli			955,13	228,50	5,22	14,45	7,05	19,39	0,00	0,44	  	
E		Zöldbableves mir.	305,30	73,04	3,25	0,98	0,08	12,63	0,00	1,44	 	
		Hawaii csirkemell	935,23	223,74	25,85	6,05	2,99	15,85	5,30	1,20	 	
		Párolt rizs	1 175,52	281,22	6,40	0,70	0,09	62,00	0,00	1,00		
U		Májkrém 48g-os, különféle	858,69	205,43	4,50	20,00	0,00	0,15	0,00	1,35	      	
		Kifli teljes kiörlésű	419,25	100,30	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:	5 021,43	201,30 ¹	50,18		10,27	150,24	15,29	5,89		





2020. 10. 15. csütörtök													
(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			
		Összesen:	2 269,38	542,92	29,93		3,62	77,79	14,99	2,92			
	T	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
		Szezámos "madárka"	1 592,58	381,00	10,08	8,99	3,70	64,94	15,47	0,89	  		
		E Tarhonyaleves	575,51	137,68	4,07	2,63	0,71	23,97	0,00	1,62	 		
		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			
		U Vajkrémes szendvics	840,31	201,03	5,84	8,77	3,94	24,68	0,00	0,56	 		
		Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06			
		Összesen:	4 645,35	111,32	44,75		11,93	165,03	25,46	4,94			
	(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		
			Szezámos "madárka"	1 592,58	381,00	10,08	8,99	3,70	64,94	15,47	0,89	  	
		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		
(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			
		Szezámos "madárka"	1 592,58	381,00	10,08	8,99	3,70	64,94	15,47	0,89	  		
	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			





2020. 10. 15. csütörtök												
(00483) Gyermekek (11-14 évek)												
E	Teljes kiőrlésű kenyér	469,93	112,42	4,63	0,60	0,03	23,44	0,00	0,48			
U	Vajkrémes szendvics	840,31	201,03	5,84	8,77	3,94	24,68	0,00	0,56			
	Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06			
	Összesen:	5 415,09	295,46 ¹	54,65		12,60	196,62	27,46	5,51			
2020. 10. 16. péntek												
(00001) Felnőtt (19-69 év)												
E	Karfiollevés	242,87	54,70	2,86	0,63	0,07	10,19	0,02	1,07			
	Rántott sertésszelet	1 347,50	322,37	28,89	11,86	3,68	24,65	0,00	1,73			
	Burgonyapüré helyéből	1 161,47	277,86	8,60	7,68	2,57	38,89	1,50	1,16			
	Csemege uborka	3,25	0,78	0,00	0,01	0,00	0,18	0,09	0,10			
	Összesen:	2 755,09	655,71	40,35		6,32	73,91	1,61	4,06			
(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	Karfiollevés	224,08	50,20	2,72	0,61	0,07	9,28	0,02	1,05			
	Rántott sertésszelet	962,50	230,26	20,98	8,72	2,71	16,71	0,00	1,50			
	Burgonyapüré helyéből	1 161,47	277,86	8,60	7,68	2,57	38,89	1,50	1,16			
	Csemege uborka	6,50	1,56	0,00	0,01	0,00	0,36	0,17	0,20			
U	Kockasajt, "Sajtmester"	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56			
	Kifli teljes kiőrlésű	419,25	100,30	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:	4 418,18	1 053,58 ¹	52,44		10,65	145,06	19,29	5,39			





2020. 10. 16. 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	Karfiollevés	211,60	47,22	2,48	0,58	0,07	8,86	0,02	1,05	  	
		Rántott sertésszelet	1 133,06	271,06	23,95	9,69	3,01	21,71	0,00	1,60	 	
		Burgonyapüré pehelyből	1 161,47	277,86	8,60	7,68	2,57	38,89	1,50	1,16		
		Csemege uborka	6,50	1,55	0,00	0,01	0,00	0,36	0,17	0,20	  	
	U	Kockasajt, "Sajtmester"	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	 	
		Kifli teljes kiőrlésű	419,25	100,30	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44		
		Összesen:	4 381,26	1 044,74	54,57		10,95	139,14	19,29	5,47		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

