



Tételes étlap 2020.10.19. - 2020.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2020.10.19. hét	(00001) Felnőtt (19-69 év)	E	Tyúkhúsleves	540,53	125,91	11,91	3,91	0,94	11,44	0,02	1,74		
			Csilis bab	1 629,46	389,82	31,95	10,45	3,16	41,71	1,40	1,50		
			Párolt rizs	1 465,07	350,49	8,00	0,76	0,11	77,50	0,00	1,00		
			Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	3 830,06	912,87	52,46		4,21	141,15	1,42	4,26		
	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Tejeskávé	577,25	138,10	6,82	3,00	1,63	20,79	9,99	0,27		
			zebrarúd	886,33	212,04	10,08	8,99	3,70	64,94	15,47	0,89		
		E	Tyúkhúsleves	540,53	125,91	11,91	3,91	0,94	11,44	0,02	1,74		
			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		
			Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Zalai felvágottas szendvics	729,18	174,44	8,46	4,75	1,53	24,40	0,00	1,06		
			Zöldpaprika	8,19	1,96	0,12	0,03	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Összesen:	4 888,50	1 166,09	61,98		9,78	209,00	25,90	6,20		





2020. 10. 19. hétfő												
(00483) Gyermekek (11-14 év)												
T	Tejeskávé	577,25	138,10	6,82	3,00	1,63	20,79	9,99	0,27			
	zebrarúd	886,33	212,04	10,08	8,99	3,70	64,94	15,47	0,89			
	E Tyúkhúsleves	540,53	125,91	11,91	3,91	0,94	11,44	0,02	1,74			
	Csilis bab	1 229,37	294,11	23,49	7,61	2,25	32,75	0,56	1,24			
	Párolt rizs	1 175,52	281,22	6,40	0,70	0,09	62,00	0,00	1,00			
	Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	U Zalai felvágottas szendvics	729,18	174,44	8,46	4,75	1,53	24,40	0,00	1,06			
	Zöldpaprika	8,19	1,96	0,12	0,03	0,00	0,30	0,00	0,00			
	Összesen:	5 341,37	1 274,43	67,88		10,14	227,12	26,04	6,22			
2020. 10. 20. kedd												
(00001) Felnőtt (19-69 év)												
E	Rántottleves zskockával	414,39	99,14	2,30	4,71	0,55	11,81	0,00	1,09			
	Csirkenuggets	1 438,96	344,25	13,75	27,76	0,30	0,25	0,00	3,20			
	Finomfőzelék	1 499,42	358,71	16,10	3,04	0,93	65,58	9,99	1,31			
	Múzliszelet, gyümölcsös	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
	Összesen:	4 143,59	991,30	37,98		1,82	112,68	13,99	6,09			





2020. 10. 20. kedd												
(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Gyümölcsjoghurt	689,70	165,00	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49		
		Kifli	568,27	135,95	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51		
	E	Rántottleves zskockával	391,27	93,61	2,09	4,70	0,55	10,64	0,00	1,09		
		Csirkenuggets	904,96	216,50	8,25	17,76	0,30	0,15	0,00	1,92		
		Finomfőzelék mir.	1 160,85	277,72	12,12	2,46	0,81	50,93	9,99	1,26		
		Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		Körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U	Bukta	1 354,32	324,00	7,60	6,20	0,00	56,60	0,00	0,01		
		Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	5 952,43	1 424,04	46,18		4,96	213,71	22,98	5,81		
(00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Gyümölcsjoghurt	689,70	165,00	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49		
		Kifli	568,27	135,95	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51		
	E	Rántottleves zskockával	391,27	93,61	2,09	4,70	0,55	10,64	0,00	1,09		
		Csirkenuggets	1 171,96	280,37	11,00	22,76	0,30	0,20	0,00	2,56		
		Finomfőzelék mir.	1 292,43	309,19	13,72	2,78	0,91	56,37	9,99	1,27		
		Teljes kiőrlésű kenyér	469,94	112,43	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		





2020. 10. 20. kedd												
(00483) Gyermekek (11-14 év)												
E	Körte	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,01			
U	Bukta	1 354,32	324,00	7,60	6,20	0,00	56,60	0,00	0,01	  		
	Alma	195,00	46,65	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	Összesen:	6 351,01	519,38 ¹	50,53		5,06	219,20	22,98	6,45			
(00001) Felnőtt (19-69 év)												
E	Frankfurti leves	1 204,99	288,28	13,25	16,75	6,59	20,65	0,00	1,05	  		
	Gránátos kocka	2 135,39	510,86	16,56	2,65	0,12	104,14	0,00	1,01			
	Céklasaláta, csemege szeletelt	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62	  		
	Összesen:	3 473,07	830,88	30,47		6,71	131,75	4,00	2,68			
(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			
	Fánk(különféle)	923,34	220,89	7,66	4,22	0,00	36,37	0,00	0,00	    		
E	Frankfurti leves	891,89	211,67	9,80	12,71	5,09	14,65	0,01	1,04	    		
	Gránátos kocka	1 437,09	343,80	11,25	1,89	0,08	69,83	0,00	1,00			
	Céklasaláta, csemege szeletelt	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62	  		
U	Kenőmájás szendvics	788,14	188,55	8,52	6,31	2,60	24,34	0,00	1,11	    		
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00			
	Összesen:	4 609,70	101,09 ¹	45,13		9,40	164,01	4,01	4,04			





2020. 10. 21. szerda												
(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			
	Fánk(különféle)	923,34	220,89	7,66	4,22	0,00	36,37	0,00	0,00			
	E Frankfurti leves	1 062,52	252,49	11,67	14,34	5,69	19,24	0,01	1,05			
	Gránátos kocka	1 754,92	419,84	13,56	2,22	0,10	85,54	0,00	1,00			
	Céklasaláta, csemege szeletelt	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62			
	U Kenőmájas szendvics	788,14	188,55	8,52	6,31	2,60	24,34	0,00	1,11			
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00			
Összesen:		5 098,16	1 217,95	49,31		10,02	184,31	4,01	4,05			
2020. 10. 22. csütörtök												
(00001) Felnőtt (19-69 év)												
E	Májgombóclevés	547,23	130,92	5,41	5,92	2,51	13,58	0,00	2,12			
	Sült kolbász	1 380,33	330,22	19,56	27,66	10,39	0,36	0,00	3,15			
	Lencsefőzelék	1 406,21	336,41	21,27	5,70	1,93	49,64	0,00	1,57			
	Alma	195,00	46,65	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:		3 998,71	956,63	51,47		14,87	97,52	0,00	7,35			
(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			
	Gabonapehely, natur	476,27	113,94	2,70	0,60	0,12	24,30	7,77	0,24			
E	Májgombóclevés	517,17	120,32	5,26	5,48	2,47	13,05	0,02	1,29			





2020. 10. 22. csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10 év)	E	Sült kolbász	922,53	220,70	13,04	18,50	6,93	0,24	0,00	2,10		
			Lencsefőzelék	1 020,68	244,18	15,28	4,42	1,60	35,57	0,00	1,53		
			Alma	195,00	46,65	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	Croissant(különféle)	1 004,00	240,19	5,80	9,10	0,00	31,70	0,00	0,00		
			Összesen:	5 011,31	1 195,47	54,11		12,79	149,40	7,79	5,94		
	(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	Márgombóclevés	528,16	122,95	5,35	5,50	2,47	13,56	0,02	1,31		
			Sült kolbász	1 036,98	248,08	14,67	20,79	7,80	0,27	0,00	2,36		
			Lencsefőzelék	1 216,12	290,94	18,29	5,11	1,79	42,63	0,00	1,55		
			Alma	195,00	46,65	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	Croissant(különféle)	1 004,00	240,19	5,80	9,10	0,00	31,70	0,00	0,00		
			Összesen:	5 332,19	1 272,24	58,84		13,85	157,00	7,79	6,24		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

