



Tételes étlap 2023.01.09. - 2023.01.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 01. 09. hétfő	(00001) Felnőtt A menü	E Gulyásleves F*	1 130,23	270,39	16,07	14,81	2,95	17,54	0,00	1,65		
		Tejbedara F*	1 363,19	326,12	12,34	4,50	2,28	58,84	21,98	0,38		
		Kakaós porcukor F*	484,95	116,02	0,93	1,09	0,64	25,50	24,98	0,00		
		Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 324,59	795,36	30,54	20,80	5,87	118,88	46,96	2,04			
2023. 01. 09. hétfő	(00002) Felnőtt B menü	E Gulyásleves F*	1 130,23	270,39	16,07	14,81	2,95	17,54	0,00	1,65		
		Szalagos Fánk F*	3 596,87	860,49	20,39	27,15	5,47	132,59	41,69	1,28		
		Barackíz	302,08	72,27	0,13	0,00	0,00	17,83	15,58	0,00		
		Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	Összesen:	5 375,40	1 285,98	37,79	42,36	8,42	184,96	57,27	2,94			
2023. 01. 10. kedd	(00001) Felnőtt A menü	E Zabgaluskás leves F*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02		
		Kakukkfűves Csirkemell F*	1 255,52	300,36	31,91	15,56	4,46	7,85	2,00	1,27		
		Zöldborsófőzelék F**	1 444,12	345,48	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93		
		Rozsos kenyér	607,80	145,41	3,96	0,48	0,06	30,00	0,30	0,90		
	Összesen:	3 814,20	912,48	59,68	27,92	6,29	102,91	5,32	4,12			





2023. 01. 10. kedd		2023. 01. 11. szerda		2023. 01. 12. csütörtök						
(00002) Felnőtt B menü		(00001) Felnőtt A menü		(00002) Felnőtt B menü						
(00001) Felnőtt A menü		(00001) Felnőtt A menü		(00001) Felnőtt A menü						
E	Zabgaluskás leves F*	506,76	121,23	5,11	2,30	0,27	19,73	0,02	1,02	
	Rakott káposzta F*	3 001,11	717,97	23,67	49,74	18,10	37,47	1,47	6,60	
	Összesen:	3 507,87	839,20	28,78	52,04	18,37	57,20	1,49	7,62	
E	Zöldbableves F*	456,54	109,22	3,86	4,17	0,42	13,74	0,00	0,99	
	Tejszínes halragu F*	1 016,93	243,28	21,73	15,08	4,32	5,00	1,62	1,16	
	Párolt rizs F*	1 816,62	434,60	8,16	9,66	1,13	78,32	0,02	0,80	
	Összesen:	3 290,09	787,10	33,75	28,91	5,87	97,06	1,64	2,95	
E	Zöldbableves F*	456,54	109,22	3,86	4,17	0,42	13,74	0,00	0,99	
	Pilis sertésszelet F*	2 048,01	489,95	30,61	28,12	7,95	28,07	0,05	2,25	
	Párolt rizs F*	1 816,62	434,60	8,16	9,66	1,13	78,32	0,02	0,80	
	Összesen:	4 321,17	1 033,77	42,63	41,95	9,50	120,13	0,07	4,04	
E	Húsleves hús nélküli F**	269,50	64,47	3,01	0,72	0,06	11,22	0,01	1,02	
	Meggy mártás F*	867,53	207,54	1,34	0,83	0,00	46,65	17,98	0,02	
	Sült csirkecomb F*	360,78	86,31	0,07	9,33	1,07	0,47	0,01	0,98	
	Burgonyakrokkett F*	2 209,41	528,57	6,18	28,67	4,05	60,83	0,00	0,15	
	Összesen:	3 707,22	886,89	10,60	39,55	5,18	119,17	18,00	2,17	





2023. 01. 13. péntek (00001) Felnőtt A menü	E	Tarhonyaleves F*	730,02	174,65	5,06	5,68	0,65	25,22	0,00	1,08		
		Natúr szelet F*	1 043,50	249,64	22,23	14,69	3,63	6,83	0,00	1,39		
		Hagymás törtburgonya F*	1 224,32	292,90	7,85	0,66	0,09	62,41	0,01	1,02		
		Párolt káposzta F*	483,39	115,64	1,68	7,64	0,87	9,76	4,00	0,81		
		Összesen:	3 481,23	832,83	36,82	28,67	5,24	104,22	4,01	4,30		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

