



Tételes étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.01.11. hétfő	(00001) Felnőtt A menü	E Gulyásleves F*	1 479,13	353,86	13,80	25,08	6,61	17,48	0,00	1,62		
		Szalagos Fánk F*	3 597,35	836,34	20,39	27,15	5,47	132,59	41,69	1,28		
		Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
		Összesen:	5 422,70	1 273,03	35,39		12,08	167,07	41,69	2,91		
2021.01.12. 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*	1 478,55	353,72	41,90	19,76	3,70	1,75	0,02	1,46		
		Zöldborsófőzelék F	1 536,47	319,05	18,15	11,70	1,88	46,63	5,01	1,35		
		Rozsos kenyér	817,61	195,60	6,95	1,81	0,86	35,25	0,70	0,97		
		Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
		Összesen:	4 660,27	1 066,37	73,31		6,71	114,96	9,75	4,80		
(00002) Felnőtt B 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		18,37	57,20	1,49	7,62			





2021.01.13. szerda		2021.01.14. csütörtök		2021.01.15. péntek						
(00001) Felnőtt A menü		(00002) Felnőtt B menü		(00001) Felnőtt A menü						
E	Zöldbableves F*	456,54	109,22	3,86	4,17	0,42	13,74	0,00	0,99	
	Citromos halfilé F*	736,48	176,19	24,15	8,57	1,67	0,49	0,01	1,43	
	Párolt rizs F*	1 816,62	434,60	8,16	9,66	1,13	78,32	0,02	0,80	
	Összesen:	3 009,64	720,01	36,17		3,22	92,55	0,03	3,22	
E	Zöldbableves F*	456,54	109,22	3,86	4,17	0,42	13,74	0,00	0,99	
	Pilisi 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		9,50	120,13	0,07	4,04	
E	Húsleves hús nélküli F**	267,83	64,07	2,91	0,64	0,04	11,40	0,01	1,02	
	Sült csirkecomb F*	1 472,94	352,38	41,87	19,73	3,69	1,47	0,01	1,46	
	Meggymártás F*	867,53	207,54	1,34	0,83	0,00	46,65	17,98	0,02	
	Burgonyakrokkett F*	2 209,41	528,57	6,18	28,67	4,05	60,83	0,00	0,15	
	Összesen:	4 817,71	1 152,56	52,30		7,78	120,35	18,00	2,65	
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	
	Tört burgonya, hagymás F*	1 282,04	306,71	6,41	7,94	0,91	51,08	0,00	2,98	
	Párolt káposzta F*	483,39	115,64	1,68	7,64	0,87	9,76	4,00	0,81	
	Összesen:	3 538,95	846,64	35,38		6,06	92,89	4,00	6,26	





.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

