



Tételes étlap 2024.01.08. - 2024.01.14.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2024. 01. 08. 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 | | |
| | | 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 | 346,21 | 82,82 | 1,20 | 0,40 | 0,00 | 17,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Összesen: | 3 673,48 | 878,82 | 28,27 | 31,07 | 9,53 | 118,82 | 46,96 | 2,01 | | | |
| (00002) Felnőtt B menü | E Gulyásleves F* | 1 479,13 | 353,86 | 13,80 | 25,08 | 6,61 | 17,48 | 0,00 | 1,62 | | | |
| | Szalagos Fánk F* | 2 970,74 | 710,70 | 20,20 | 27,15 | 7,99 | 96,21 | 8,01 | 1,14 | | | |
| | Narancs | 346,22 | 82,83 | 1,20 | 0,40 | 0,00 | 17,00 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | Összesen: | 4 796,09 | 1 147,39 | 35,20 | 52,63 | 14,60 | 130,69 | 8,01 | 2,77 | | | |
| 2024. 01. 09. 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 | 607,79 | 145,40 | 3,96 | 0,48 | 0,06 | 30,00 | 0,30 | 0,90 | | |
| | Összesen: | 3 814,19 | 912,47 | 59,68 | 27,92 | 6,29 | 102,91 | 5,32 | 4,12 | | | |





| 2024. 01. 09. kedd (00002) Felnőtt B menü | | 2024. 01. 10. szerda (00001) Felnőtt A menü | | 2024. 01. 10. szerda (00002) Felnőtt B menü | | 2024. 01. 11. csütörtök (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* | 458,73 | 109,74 | 3,89 | 4,17 | 0,42 | 13,84 | 0,00 | 0,99 | |
| | Tejszínes halragu F* | 1 016,93 | 243,28 | 21,73 | 15,08 | 4,32 | 5,00 | 1,62 | 1,16 | |
| | Petrezselymes rizsköret F* | 1 700,94 | 406,92 | 8,13 | 6,81 | 0,80 | 77,79 | 0,00 | 1,00 | |
| | Összesen: | 3 176,60 | 759,94 | 33,75 | 26,06 | 5,54 | 96,63 | 1,62 | 3,15 | |
| E | Zöldbableves F* | 458,73 | 109,74 | 3,89 | 4,17 | 0,42 | 13,84 | 0,00 | 0,99 | |
| | Rántott csirkeszárny F* | 3 430,93 | 820,79 | 44,31 | 51,81 | 13,88 | 44,35 | 0,00 | 2,27 | |
| | Petrezselymes rizsköret F* | 1 700,94 | 406,92 | 8,13 | 6,81 | 0,80 | 77,79 | 0,00 | 1,00 | |
| | Snidlinges joghurtos öntet F* | 967,61 | 231,49 | 3,19 | 4,82 | 3,10 | 4,54 | 4,50 | 0,53 | |
| | Összesen: | 6 558,21 | 1 568,94 | 59,52 | 67,61 | 18,20 | 140,52 | 4,50 | 4,79 | |
| E | Húsleves F* | 410,14 | 98,12 | 3,43 | 3,90 | 0,45 | 12,08 | 0,00 | 2,05 | |
| | Sült csirkecomb F* | 1 472,94 | 352,38 | 41,87 | 19,73 | 3,69 | 1,47 | 0,01 | 1,46 | |
| | Meggymártás F* | 934,66 | 223,60 | 1,34 | 0,83 | 0,00 | 50,65 | 21,98 | 0,02 | |





| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------|---|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| 2024. 01. 11 | (00001) | E | Burgonyakrokett F* | 2 209,41 | 528,57 | 6,18 | 28,67 | 4,05 | 60,83 | 0,00 | 0,15 | | | |
| | | | Összesen: | 5 027,15 | 1 202,67 | 52,82 | 53,13 | 8,19 | 125,03 | 21,99 | 3,68 | | | |
| 2024. 01. 12. péntek | (00001) | E | Tarhonyaleves F* | 730,02 | 174,65 | 5,06 | 5,68 | 0,65 | 25,22 | 0,00 | 1,08 | | | |
| | | | Natúr szelet F* | 1 580,26 | 378,05 | 18,73 | 30,49 | 9,26 | 6,73 | 0,00 | 1,35 | | | |
| | | | 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: | 4 017,99 | 961,24 | 33,32 | 44,47 | 10,87 | 104,12 | 4,01 | 4,26 | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

