



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 01. 06. hétfő	(00001) Felnőtt A menü	E Gulyásleves marhahússal F*	718,44	171,87	3,04	9,18	1,22	19,16	0,29	2,59		
		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	1,05	0,75	0,34	25,43	25,01	0,12		
		Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	Összesen:	2 912,80	696,84	17,63	14,83	3,84	120,43	47,28	3,10			
	(00002) Felnőtt B menü	E Gulyásleves marhahússal F*	718,44	171,87	3,04	9,18	1,22	19,16	0,29	2,59		
		Túrós metélt F*	3 416,12	817,25	39,18	37,66	16,90	79,32	6,42	2,93	  	
		Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
		Összesen:	4 480,78	1 071,95	43,42	47,24	18,12	115,48	6,71	5,53		
	2025. 01. 07. kedd	(00001) Felnőtt A menü	E Zabgaluskás leves F*	514,24	123,02	5,20	2,41	0,30	19,51	0,04	0,58	 
Kakukkfűves Csirkemell F*			1 010,99	241,86	30,56	10,56	1,36	5,85	0,00	0,82		
Zöldborsófőzelék F*			1 444,12	345,48	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93	 	
Rozsos kenyér			638,19	152,68	4,16	0,50	0,06	31,50	0,32	0,95		
Összesen:		3 607,54	863,04	58,62	23,05	3,22	102,19	3,36	3,28			





2025. 01. 07. kedd (00002) Felnőtt B menü	E	Zabgaluskás leves F*	514,24	123,02	5,20	2,41	0,30	19,51	0,04	0,58		
		Erdélyi rakott káposzta F*	3 499,55	837,21	30,21	57,14	22,76	38,50	1,29	6,28		
		Összesen:	4 013,79	960,23	35,41	59,55	23,06	58,01	1,33	6,86		
2025. 01. 08. szerda (00001) Felnőtt A menü	E	Zöldbableves F*	458,73	109,74	3,89	4,17	0,42	13,84	0,00	0,99		
		Rántott csmell sokmagos F*	1 497,03	358,14	30,81	15,17	1,89	24,19	0,00	1,61		
		Mexikói párolt rizs F*	1 573,93	376,54	8,11	7,86	0,91	67,75	0,02	0,80		
		Összesen:	3 529,69	844,42	42,81	27,20	3,22	105,78	0,02	3,40		
2025. 01. 09. csütörtök (00001) Felnőtt A menü	E	Húsleves hús nélküli F**	589,81	141,10	4,72	5,82	0,68	17,16	0,01	1,09		
		Sült csirkecomb F*	1 472,94	352,38	41,87	19,73	3,69	1,47	0,01	1,46		
		Ribizli mártás F*	841,97	201,43	1,15	0,44	0,01	45,62	20,04	0,01		
		Burgonyakrokkett F*	1 360,73	325,53	3,71	18,13	2,53	36,50	0,00	0,09		
		Összesen:	4 265,45	1 020,44	51,45	44,12	6,91	100,75	20,06	2,65		
(00002) Felnőtt B menü	E	Húsleves hús nélküli F**	589,81	141,10	4,72	5,82	0,68	17,16	0,01	1,09		
		Marhapörkölt F*	453,79	108,56	1,89	10,02	1,06	4,74	0,38	1,30		
		Galuska köret F*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84		
		Összesen:	2 968,49	710,16	24,43	21,26	2,43	106,45	0,39	3,23		





2025. 01. 10. péntek (00001) Felnőtt A menü	E	Tarhonyaleves F*	730,05	174,65	5,32	5,84	0,65	25,24	0,11	1,16		
		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:	3 481,26	832,83	37,08	28,83	5,24	104,24	4,12	4,38		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

