



Tételes étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2022.01.10. hétfő	(00001) Felnőtt A menü	E Gulyásleves F*	1 159,17	277,31	15,75	15,72	3,11	17,54	0,00	1,62		
		Tejbeköles, Kakaós porcukor F*	1 940,77	318,71	16,28	7,28	3,29	82,87	22,98	0,90		
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		Összesen:	3 359,60	658,14	32,93	23,30	6,40	113,16	22,98	2,53		
	(00002) Felnőtt B menü	E Gulyásleves F*	1 159,17	277,31	15,75	15,72	3,11	17,54	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	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
Összesen:		5 016,18	1 175,77	37,04	43,17	8,58	162,88	41,69	2,91			
2022.01.11. kedd	(00001) Felnőtt A menü	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		
		Sárgarépás rizs F*	1 720,29	411,55	7,93	8,74	1,02	74,64	0,00	1,18		
		Múzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	Összesen:	3 514,64	840,82	34,72	30,79	5,76	104,98	5,62	3,33			
	(00002) Felnőtt B menü	E Pilisi sertésszelet F*	2 048,01	489,95	30,61	28,12	7,95	28,07	0,05	2,25		
		Zöldbableves F*	456,54	109,22	3,86	4,17	0,42	13,74	0,00	0,99		
Sárgarépás rizs F*		1 720,29	411,55	7,93	8,74	1,02	74,64	0,00	1,18			





22.01.	(00002)	E	Müzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00			
			Összesen:	4 545,72	1 087,49	43,60	43,83	9,39	128,05	4,05	4,42			
2022.01.12. szerda	(00001)	Felöltött 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*	1 487,47	89,79	41,98	19,70	3,68	2,24	0,00	1,46		
				Zöldborsófőzelék F**	1 444,89	306,84	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93	 	
				Rozsos kenyér	817,61	195,60	6,95	1,81	0,86	35,25	0,70	0,97		
				Összesen:	4 256,73	713,46	72,74	33,39	6,31	102,55	3,72	4,38		
2022.01.13. csütörtök	(00001)	Felöltött A menü	E	Tárkonyos zöldség leves F*	537,48	128,58	2,65	9,64	2,11	7,60	0,81	2,08	 	
				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:	3 288,69	786,76	34,41	32,63	6,70	86,60	4,82	5,30		
2022.01.14. péntek	(00001)	Felöltött A menü	E	Tarhonyaleves F*	730,02	174,65	5,06	5,68	0,65	25,22	0,00	1,08	 	
				Sertés pörkölt F*	1 542,06	368,91	18,40	30,58	9,26	4,55	0,00	1,37		
				Sárgaborsó főzelék F*	1 610,42	385,27	20,41	8,89	1,10	55,47	0,00	1,01		
				kenyér teljes kiőrlésű, szel.	593,61	0,00	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58		
				Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
				Összesen:	4 672,09	975,72	50,13	46,18	11,05	123,17	0,00	4,04		





2022.01.14. péntek (00002) Felnőtt B menü	E	Tarhonyaleves F*	730,02	174,65	5,06	5,68	0,65	25,22	0,00	1,08		
		Marhapörkölt F*	453,68	108,54	0,97	9,47	1,06	4,69	0,00	1,21		
		Galuska köret F*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,00	0,84		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		Összesen:	3 304,57	790,58	24,55	20,87	2,40	124,26	0,00	3,13		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

