



Tételes étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022.01.24. hétfő	(00001) Felnőtt A menü	E Palócleves /konz/ F*	943,85	225,80	11,84	12,38	4,06	16,26	1,01	1,87		
		Mákos nudli mir F*	3 243,39	775,93	18,88	28,36	4,62	107,71	14,99	4,92		
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		Összesen:	4 446,90	1 063,85	31,62	41,04	8,68	136,72	16,00	6,80		
	(00002) Felnőtt B menü	E Palócleves /konz/ F*	943,85	225,80	11,84	12,38	4,06	16,26	1,01	1,87		
		Pudingos csiga K*	3 261,00	707,35	24,11	14,02	2,59	138,44	32,99	0,25		
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
Összesen:	4 464,51	995,27	36,85	26,70	6,65	167,45	34,00	2,13				
2022.01.25. kedd	(00001) Felnőtt A menü	E Francia zöldségleves F*	676,75	161,90	5,39	9,30	1,03	13,82	0,02	1,07		
		Sertés pörkölt F*	1 542,06	368,91	18,40	30,58	9,26	4,55	0,00	1,37		
		Kelkáposzta főzelék F*	1 055,42	252,49	10,24	7,39	0,82	35,64	0,00	1,16		
		Korpás Kenyér	802,56	192,00	7,06	0,97	0,25	37,72	0,98	0,83		
		Tejsüti 28g	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,10		
		Összesen:	4 595,28	1 099,34	42,49	56,92	16,88	101,67	8,28	4,53		





2022.01.25. kedd	(00002) Felnőtt B menü	E	Francia zöldségleves F*	676,75	161,90	5,39	9,30	1,03	13,82	0,02	1,07					
			Csülök pörkölt F	79,08	18,92	0,73	0,12	0,01	3,71	0,01	3,30					
			Burgonya sós 200 g	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,20					
			Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40					
			Tejsüti 28g	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,10					
	Összesen:	2 115,75	506,16	13,12	18,60	6,61	70,07	7,31	8,07							
2022.01.26. szerda	(00001) Felnőtt A menü	E	Gyümölcsleves F*	507,51	121,41	0,83	0,35	0,00	28,10	11,39	0,31					
			Tejszínes csirkemell kocka F*	1 268,58	303,49	28,37	16,90	5,17	9,12	0,02	1,23					
			Rizi-bizi mir. F*	2 189,59	523,83	13,30	12,70	1,44	88,34	0,01	0,81					
			Összesen:	3 965,68	948,73	42,50	29,95	6,61	125,56	11,42	2,35					
2022.01.26. szerda	(00002) Felnőtt B menü	E	Gyümölcsleves F*	507,51	121,41	0,83	0,35	0,00	28,10	11,39	0,31					
			Csirkemell joghurtos fűsz.F*	1 830,06	437,81	32,20	16,72	3,00	14,77	2,40	1,30					
			Rizi-bizi mir. F*	2 189,59	523,83	13,30	12,70	1,44	88,34	0,01	0,81					
			Összesen:	4 527,16	1 083,05	46,33	29,77	4,44	131,21	13,80	2,42					
2022.01.27. csütörtök	(00001) Felnőtt A menü	E	Csontleves tésztabetéttel F*	448,83	107,38	4,22	3,63	0,31	14,43	0,00	1,45					
			Zabpelyhes húsgombóc F*	2 713,47	605,35	27,61	34,24	9,99	56,81	14,99	2,30					
			Tört burgonya F*	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,21					
			Paradicsom mártás F*	960,99	229,90	4,49	7,59	0,79	35,63	14,99	1,16					





2022.01.27	(00001) Felnőtt A menü	E	Kenyér búza szeletelt	658,22	0,00	6,00	0,48	0,18	32,10	0,00	0,79		
			Műzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
			Összesen:	6 082,26	1 253,82	49,77	49,24	11,33	200,57	33,98	6,91		
2022.01.28. péntek	(00001) Felnőtt A menü	E	Vajgaluska leves F*	506,18	121,10	4,01	4,81	1,03	15,16	0,02	1,22	 	
			Bakonyi tokány *F	1 609,08	384,95	26,17	25,79	7,16	11,48	0,66	0,43	 	
			Tészta kör. orsó F*	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	0,91	 	
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
			Összesen:	4 056,75	970,52	45,88	38,01	9,23	109,34	0,68	2,56		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

