



Tételes étlap 2023.10.02. - 2023.10.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 02. hétfő (00001) Felnőtt A menü	E Erőleves F*	440,33	105,34	5,53	2,75	0,36	14,67	0,02	1,57		
	Bolognai Szósz F*	1 436,39	310,78	15,66	27,80	7,79	7,29	0,00	1,07		
	Tészta köret spagetti F*	1 640,26	392,41	15,00	4,33	0,72	72,90	0,00	1,21		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	3 516,98	808,53	36,19	34,88	8,85	94,86	0,02	3,85		
2023. 10. 03. kedd (00001) Felnőtt A menü	E Tarhonyaleves F*	730,02	174,65	5,06	5,68	0,65	25,22	0,00	1,08		
	Majorannás pulyka apróhús F*	1 107,42	264,93	20,84	18,83	4,19	2,67	0,00	1,15		
	Lencsefőzelék F*	1 675,54	400,85	23,03	8,42	0,74	57,75	4,00	1,28		
	Félbarna kenyér	812,59	194,40	6,92	0,92	0,21	38,64	0,71	1,16		
	Összesen:	4 325,57	1 034,83	55,85	33,85	5,79	124,28	4,71	4,67		
2023. 10. 03. kedd (00002) Felnőtt B menü	E Tarhonyaleves F*	730,02	174,65	5,06	5,68	0,65	25,22	0,00	1,08		
	Csirkecomb kókuszos bundás F*	2 341,19	560,09	54,47	26,37	5,85	25,55	0,00	2,00		
	Francia saláta F*	2 408,64	576,23	8,86	45,18	9,32	31,91	1,98	1,35		
	Összesen:	5 479,85	1 310,97	68,39	77,23	15,82	82,68	1,98	4,43		





2023. 10. 04. szerda	(00001) Felnőtt A menü	E	Karfiollevés F* (piros)	381,39	91,24	2,58	6,04	0,66	6,31	0,01	1,06	
			Halfilé szezámmagos F*	1 636,46	391,50	30,93	17,46	2,50	27,30	0,00	1,66	
			Sárgarépas rizs F*	1 719,59	411,39	7,92	8,74	1,02	74,61	0,00	1,18	
			Szőlő	674,07	161,26	1,20	0,60	0,00	36,20	0,00	0,01	
			Összesen:	4 411,51	1 055,39	42,63	32,84	4,18	144,42	0,01	3,91	
2023. 10. 05. csütörtök	(00001) Felnőtt A menü	E	Lebbencsleves F*	667,87	159,78	3,87	5,48	0,77	23,25	0,13	1,38	
			Almás fahéjas gombóc mir F*	781,88	187,05	3,06	9,55	1,06	21,99	0,00	1,37	
			Vaníliásodó aranyg. F*	845,72	202,33	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,27	
			Összesen:	2 295,47	549,16	13,77	18,04	3,46	82,08	17,11	3,02	
2023. 10. 05. csütörtök	(00002) Felnőtt B menü	E	Lebbencsleves F*	667,87	159,78	3,87	5,48	0,77	23,25	0,13	1,38	
			Aranygaluska F*	3 134,09	749,78	21,78	26,61	6,96	106,71	23,49	0,65	
			Vaníliásodó aranyg. F*	845,72	202,33	6,84	3,01	1,63	36,84	16,98	0,27	
			Összesen:	4 647,68	1 111,89	32,49	35,10	9,36	166,80	40,60	2,30	
2023. 10. 06. péntek	(00001) Felnőtt A menü	E	Zöldborsóleves F*	778,05	186,14	6,60	8,34	0,92	20,73	0,02	0,93	
			Gyros fűsz. csirke hús F*	898,91	215,05	27,71	10,57	1,39	2,01	0,00	1,19	
			Burgonyapüré F*	1 517,96	363,15	9,72	8,76	4,02	60,28	0,00	1,14	
			Vegyes friss saláta F*	264,40	63,25	1,47	0,20	0,03	13,63	7,99	0,38	





2023. 10. 06	(00001 ,	E	Kapros joghurtos öntet F*	970,74	232,23	3,17	4,80	3,10	4,78	4,50	0,53	 	
Összesen:				4 430,06	1 059,82	48,67	32,67	9,46	101,43	12,51	4,17		

.....
Élelmezési
osztályvezet

.....
Vezet
dietetikus

.....
Gazdaságvezet

