



Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2022. 12. 12. hétfő (00001) Felnőtt A menü	E Csontleves tésztabetéttel F*	448,83	107,38	4,22	3,63	0,47	14,43	0,00	0,67		
	Bolognai Szósz F*	1 446,80	313,27	15,79	27,83	7,79	7,71	0,00	1,08		
	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 882,11	895,89	36,21	36,19	8,98	112,04	0,00	2,97		
2022. 12. 13. kedd (00001) Felnőtt A menü	E Karfiolleves F*	381,39	91,24	2,58	6,04	0,66	6,31	0,01	1,06		
	Gyros fűsz. csirke hús F*	742,47	177,62	0,54	18,75	2,18	1,46	0,00	1,18		
	Burgonyapüré F*	1 525,72	365,01	9,74	8,78	2,63	60,30	0,00	1,51		
	Vegyes friss saláta F*	264,40	63,25	1,47	0,20	0,03	13,63	7,99	0,38		
	Ezersziget jogh. öntet F*	239,39	57,27	1,31	4,76	2,91	2,10	1,16	0,07		
	Összesen:	3 153,37	754,39	15,64	38,53	8,41	83,80	9,16	4,20		
2022. 12. 14. szerda (00001) Felnőtt A menü	E Stroganoff sertés ragu F*	1 592,39	380,95	24,85	24,77	5,23	14,18	0,26	2,57		
	Párolt rizs F*	1 816,62	434,60	8,16	9,66	1,13	78,32	0,02	0,80		
	Lencseleves	1 290,20	308,66	17,73	7,06	0,65	43,16	0,00	1,62		
	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		Összesen:	4 990,04	1 193,79	51,54	42,29	7,01	149,66	0,28	5,01	





2022. 12. 15. csütörtök											
(00001) Felnőtt A menü											
E	Lebbencsleves F*	651,95	155,97	3,75	5,23	0,62	23,00	0,00	1,65		
	Csirkemell párizsiasan F*	1 213,80	290,38	33,49	12,06	1,80	11,63	0,00	1,76		
	Zöldborsófőzelék F**	1 444,12	345,48	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93		
	Rozsos kenyér	607,80	145,41	3,96	0,48	0,06	30,00	0,30	0,90		
	Szaloncukor	534,00	127,75	1,88	0,54	0,00	27,39	0,00	0,14		
	Összesen:	4 451,67	1 064,99	61,78	27,89	3,98	137,35	3,30	5,38		
2022. 12. 16. péntek											
(00001) Felnőtt A menü											
E	Zöldségleves F*	527,74	126,25	3,26	6,02	0,64	14,34	0,00	1,28		
	Chilis bab F*	2 758,35	632,51	28,29	36,64	10,07	53,43	0,00	5,29		
	Tönköly kenyér	621,98	148,80	5,94	0,78	0,30	27,60	0,00	0,96		
	Összesen:	3 908,07	907,56	37,49	43,44	11,01	95,37	0,00	7,53		
(00002) Felnőtt B menü											
E	Marhapörkölt F*	453,68	108,54	0,97	9,47	1,06	4,69	0,00	1,21		
	Zöldségleves F*	527,74	126,25	3,26	6,02	0,64	14,34	0,00	1,28		
	Tarhonya köret F*	2 160,50	516,87	18,75	14,82	2,07	76,55	0,01	1,26		
	Összesen:	3 141,92	751,66	22,98	30,31	3,77	95,58	0,01	3,75		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

