



Tételes étlap 2022.09.26. - 2022.10.02.

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. 09. 26. hétfő (00490) Vörösmarty	E Olasz zöldségleves	542,62	129,81	3,90	6,17	1,08	14,41	0,00	2,26			
	Sajtszórás	234,36	56,07	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36			
	Tejföl öntet	259,28	62,03	1,16	5,71	2,89	1,44	0,00	0,62			
	Olaszos spagetti tészta	1 523,59	364,50	13,50	5,15	0,79	65,61	0,00	1,44			
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	U Gépsonka	78,57	18,80	2,71	0,85	0,29	0,05	0,00	0,13			
	Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11			
	Rozskenyér	591,82	141,58	5,56	0,99	0,17	27,45	0,00	0,64			
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
	V Gyümölcstea	172,16	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00			
	Körözött	195,46	46,76	2,05	3,92	1,94	0,76	0,00	0,49			
	Teljes kiőrlésű kenyér	562,72	134,62	4,68	0,44	0,00	27,83	0,00	0,64			
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Összesen:		4 406,60	1 054,22	38,58	29,90	10,37	155,88	9,99	6,71		





2022. 09. 27. kedd (00490) Vörösmarty												
E	Tarhonyaleves	507,72	121,46	3,50	3,16	0,40	19,41	0,00	1,90			
	Sertés paprikás	1 209,85	289,44	19,61	18,25	5,98	11,30	0,00	1,98			
	Szarvacska tészta	1 281,50	306,58	10,50	6,56	0,91	51,03	0,00	2,20			
	Céklasaláta	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62			
	U	Halkrém	527,59	126,22	3,23	12,10	1,90	0,95	0,00	0,22		
		Barna zsemle	710,19	169,90	6,67	1,19	0,00	32,93	0,00	0,77		
		Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00		
	V	Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20		
		Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11		
		Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21		
Összesen:		5 584,97	1 336,12	55,86	46,56	11,19	171,41	11,99	9,21			
E	Daragaluska leves	454,33	108,69	2,42	5,48	0,73	12,15	0,00	1,79			
	Vagdalt pogácsa	789,82	188,95	17,65	7,36	1,15	12,79	0,00	1,93			
	Burgonyafőzelék	950,63	227,42	5,96	4,63	2,16	39,60	0,00	1,81			
	Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40			
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	U	Párizsi	106,95	25,59	1,43	2,18	0,83	0,02	0,00	0,27		
		Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11		





2022. 09. 28. szerda (00490) Vörösmarty	U	Teljeskiőrlésű zsemle	710,19	169,90	6,67	1,19	0,00	32,93	0,00	0,77		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	V	Vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00		
		Rozskenyér	591,82	141,58	5,56	0,99	0,17	27,45	0,00	0,64		
		Citromos tea	175,98	42,10	0,12	0,03	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Összesen:		4 551,58	1 088,89	42,88	32,46	9,45	153,77	9,99	7,73		
2022. 09. 29. csütörtök (00490) Vörösmarty	E	Fahéjas körteleves	816,68	195,38	1,20	5,81	2,83	34,28	21,98	0,03		
		Rizi-bizi	1 217,55	291,28	8,38	4,57	0,51	53,71	0,00	1,49		
		Mandulaforgács	76,53	18,31	0,83	1,57	0,12	0,20	0,00	0,00		
		Rántott csirkemell	765,98	183,25	16,00	5,40	0,70	18,00	0,50	1,00		
		Káposzta saláta	67,31	16,10	0,80	0,10	0,01	2,85	0,00	0,02		
	U	Házi májpástétom	443,62	106,13	2,14	10,36	3,84	0,94	0,00	0,51		
		Félbarna kenyér	594,59	142,25	5,39	0,55	0,00	28,77	0,00	1,10		
		Savanyú káposzta	16,63	3,98	0,22	0,04	0,00	0,68	0,00	0,18		
	V	Gyümölcsstea	172,16	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
		Sajt	187,49	44,85	3,32	3,37	2,14	0,19	0,00	0,29		
		Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11		





2022. 09. 29.		00490											
2022. 09. 30. péntek	(00490) Vörösmarty	V	Kovászos zsemle	678,34	162,28	5,08	0,38	0,14	30,78	0,00	0,85		
			Összesen:	5 111,28	1 222,80	43,38	34,12	10,82	180,55	32,47	5,58		
		E	Lencseleves	936,57	224,06	10,16	8,83	1,85	25,64	0,70	1,58		
			Piskótakocka	1 393,60	333,40	7,51	9,47	4,46	54,04	33,31	0,12		
			Csokiöntet piskótához	675,84	161,69	4,37	3,72	2,03	27,50	20,24	0,30		
			Körte	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Diákcsemege	92,44	22,12	0,88	2,05	0,79	0,02	0,00	0,00		
			Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11		
			Rozskenyér	591,82	141,58	5,56	0,99	0,17	27,45	0,00	0,64		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		V	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
	Gabonapehely, fahéjas	635,03	151,92	4,00	0,80	0,16	32,00	9,96	0,31				
	Összesen:	4 867,71	1 164,54	38,19	30,51	11,22	182,41	64,21	3,27				

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

