

Tételes étlap 2018.12.03. - 2018.12.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2018.12.03. hétfő (00484) Gimnázium A menü	R Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00		
	Tojásrántotta	587,03	140,43	10,80	10,52	2,58	0,48	0,00	0,77	3	
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1	
	E Húsgaluska leves	605,40	144,83	7,58	8,31	2,74	9,88	0,00	0,76	1,3,9	
	Mákos metélt	2 430,54	581,47	16,60	14,66	2,60	95,86	19,98	0,06	1,8,(5)	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	V Pusztapörkölt	1 833,34	438,60	19,70	19,82	6,89	44,00	0,44	0,36	(9),(12)	
	Csemege uborka	43,68	10,45	0,48	0,08	0,00	2,08	0,38	1,92	10,(12)	
	Fehér kenyér	1 316,45	314,94	12,00	0,96	0,00	64,20	0,00	2,42	1,(6)	
		Összesen:	8 131,43	944,40	74,59		14,83	284,23	35,79	7,62	

2018.12.04.
kedd

(00484)
Gimnázium A menü

R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	7		
	Zöldséges felvágott	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	(1),(6),(7),(9), (10)		
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Zsemle	913,58	218,56	7,52	0,56	0,00	45,60	0,00	1,26	1,6		
	E	Tavaszi zöldségleves	222,14	53,14	2,64	0,30	0,01	10,01	0,00	0,63	1,9,(12)	
		Kukoricafőzelék	1 103,77	264,06	7,68	7,10	2,26	42,04	5,00	0,56	1,7	
		Főtt virsli	630,07	150,74	8,13	13,00	4,98	0,13	0,00	0,98		
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 337,62	320,00	12,12	1,20	0,00	64,80	0,00	1,80	1	
	V	Hamburger	2 307,70	552,08	30,36	15,54	5,08	72,01	1,40	5,62	1,3,10,(7),(12)	
		Összesen:	7 660,14	832,57	83,89		19,64	251,77	6,40	12,10		

2018.12.05. szerda	Gimnázium A menü (00484)	R	Kakaó	1 130,89	270,55	10,76	9,05	4,94	36,20	19,98	0,34	7,(1)	
			Sajtos kifli	1 004,94	240,42	8,28	0,62	0,00	50,16	0,00	0,40	1,7	
		E	Csontleves fm.	308,26	73,75	2,82	1,78	0,11	11,78	0,00	0,30	1,9	
			Budapest sertésragu	1 409,98	337,31	22,37	20,67	7,17	15,01	0,88	0,83	1,(9),(12)	
			Párolt rizs	1 304,70	312,13	7,20	0,32	0,05	69,75	0,00	0,31		
			Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		V	Húsos paradicsomos káposzta	1 523,97	364,48	16,84	15,54	5,16	38,30	9,99	0,41	1,(12)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 337,62	320,00	12,12	1,20	0,00	64,80	0,00	1,80	1	
			Összesen:	8 280,02	980,76	81,29			17,43	298,75	30,85	4,40	

2018.12.06.
csütörtök

(00484)
Gimnázium A menü

R	Tejbedara	1 705,28	407,96	15,66	10,20	5,32	62,90	14,99	0,40	1,7	
	Fahéjas szórat	167,08	39,97	0,02	0,02	0,00	9,89	9,49	0,00		
E	Cukkini krémleves	309,91	74,14	2,55	3,32	1,11	10,56	0,00	0,03	1,7	
	Levesgyöngy	168,00	40,00	0,84	1,40	0,46	5,70	0,00	0,10	1,3,(6),(7)	
	Rántott csirkecomb	2 387,09	571,07	26,45	38,50	5,00	29,28	0,00	2,42	1,3	
	Petrezselymes burgonya	990,43	236,95	6,43	0,52	0,06	50,41	0,00	0,05		
	Káposzta saláta (házi)	288,18	68,94	1,33	0,16	0,00	15,27	9,99	0,21		
V	Gyümölcsös tejberizs	1 947,08	465,81	16,10	10,65	5,53	75,77	15,59	0,90	7,(12),(15)	
	Összesen:	7 963,05	904,84	69,38		17,48	259,78	50,06	4,11		

2018.12.07. péntek (00484) Gimnázium A menü	R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	7		
		Csirkemell sonka	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,44	(1),(6),(7)		
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
		Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1		
	E	Karfiolleves	366,51	87,68	3,63	0,88	0,07	16,31	0,22	0,36	1,(9),(12)		
		Csirkepaprikás	832,08	199,06	21,20	7,71	2,47	10,82	0,04	0,71	1,7,(9),(12)		
		Galuska köret	1 561,31	373,52	15,39	3,14	0,48	70,48	0,00	0,55	1,3		
			Összesen:	4 564,05	090,97	66,18		7,79	157,83	0,26	3,70		

.....
 Élelmezési
 osztályvezet

.....
 Vezet
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tételes étlap 2018.12.10. - 2018.12.16.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
2018.12.10. hétfő	(00484) Gimnázium A menü	R Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	7			
		Soproni felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	0,00	(1),(6),(7)			
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01				
		Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1			
		E Daragaluskaleves	405,87	97,10	3,25	1,15	0,16	18,42	0,00	0,59	1,3,9			
		Csúsztatott burgonya	2 280,31	545,53	22,72	26,98	9,44	51,24	0,00	3,67	3,7,(1),(6)			
		Káposzta saláta (házi)	288,18	68,94	1,33	0,16	0,00	15,27	9,99	0,21				
		V Hot-dog	1 622,38	388,13	18,95	23,28	9,15	25,25	1,40	2,11	1,3,7,10,(12)			
				Összesen:	6 747,14	1 613,24	68,73		27,91	168,12	11,39	8,23		

2018.12.11.

kedd

(00484)
 Gimnázium A menü

R	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00			
	Körözött	310,97	74,39	6,89	4,03	2,14	2,48	0,00	0,02	7		
	Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1		
	E	Gyümölcskrém leves	1 299,07	310,78	2,95	2,62	1,23	68,86	8,99	0,01	1,7	
		Kukoricapehely (corn flakes)	155,40	37,18	0,69	0,15	0,44	8,24	0,00	0,00	1	
		Borsos tokány	1 117,74	267,37	15,25	19,71	6,86	6,81	0,00	0,73	1,(12)	
		Párolt rizs	1 304,70	312,13	7,20	0,32	0,05	69,75	0,00	0,31		
	V	Túrós guba	2 234,25	534,51	23,46	8,75	4,37	89,76	21,48	1,77	1,7,(6),(12)	
		Összesen:	7 482,38	789,10	62,87			15,09	301,53	45,46	4,14	

2018.12.12. szerda	Gimnázium A menü (00484)	R	Tejeskávé	893,04	213,65	10,22	8,40	4,56	24,04	7,99	0,34	7,(1)		
			Kakaós kifli foszlós	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	1,7	
		E	Karalábéleves	414,87	99,25	3,11	3,05	0,31	15,05	0,00	2,08	1,9		
			Sárgaborsó főzelék	1 258,70	301,12	19,07	2,39	0,54	50,45	0,00	0,24	1		
			Sertéspörkölt	1 089,86	260,73	14,97	19,71	6,87	5,49	0,44	1,62	1,(9),(12)		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 337,62	320,00	12,12	1,20	0,00	64,80	0,00	1,80	1		
		V	Rántott halfilé	2 119,42	507,04	7,92	33,49	3,69	43,15	0,00	0,90	1,3,4		
			Burgonyasaláta	1 177,37	281,67	6,49	0,52	0,06	61,42	9,99	0,52			
			Összesen:	8 290,88	983,46	73,90			16,03	264,40	18,42	7,90		

2018.12.13.
csütörtök

(00484)
Gimnázium A menü

R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	7		
	Sonka felvágott	264,00	63,16	7,20	3,60	0,00	0,12	0,00	1,00	(1),(6),(7)		
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1		
	E	Húsleves	214,71	51,37	2,00	0,23	0,01	10,33	0,00	1,05	1,9	
		Bolognai spagetti	2 288,61	547,40	22,49	16,71	5,22	75,89	3,70	0,71	1,(12)	
		Reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,24	7	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	V	Zselici aprópecsenye	1 074,85	257,13	12,70	20,30	6,12	5,56	0,44	0,66	1,(9),(12)	
		Párolt rizs	1 304,70	312,13	7,20	0,32	0,05	69,75	0,00	0,31		
		Csemege uborka	43,68	10,45	0,48	0,08	0,00	2,08	0,38	1,92	10,(12)	
		Összesen:	7 306,31	1 746,89	75,29		19,53	231,97	4,52	7,55		

2018.12.14.
péntek

(00484)
Gimnázium A menü

R	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00			
	Főtt tojás	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28	3		
	Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	(7)		
	Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
	Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1		
	E	Székelykáposzta	1 033,87	247,33	13,31	16,38	5,78	11,32	0,44	1,20	1,7,(9),(12)	
		Vajas pogácsa (házas 2 db)	2 132,39	510,14	16,09	17,50	4,82	71,90	0,00	0,55	1,3,7	
		Kiwi	178,19	42,63	0,70	0,42	0,00	7,91	0,00	0,01		
		Fehér kenyér	1 316,45	314,94	12,00	0,96	0,00	64,20	0,00	2,42	1,(6)	
	V	Kolbászos paprikásburg.	1 883,38	450,57	18,25	17,56	6,21	53,38	0,44	2,07	(1),(6),(7),(9),(12)	
		Vitamin saláta	215,32	51,51	1,48	0,22	0,01	10,64	5,00	0,25		
		Fehér kenyér	1 316,45	314,94	12,00	0,96	0,00	64,20	0,00	2,42	1,(6)	
		Összesen:	10 239,56	448,73	91,50		23,10	340,42	20,87	10,71		

2018.12.15. szombat	(00484) Gimnázium A menü	R	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00		
			Csülöksonka	615,22	147,18	6,88	13,20	5,26	0,04	0,00	2,03	(1),(6),(7)	
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1	
		E	Gombaleves	436,14	104,34	5,17	0,88	0,07	18,93	0,22	0,36	1,(9),(12)	
			Bácskai rizseshús	2 122,90	507,87	18,70	21,70	6,50	58,82	0,66	1,62	(9),(12)	
			Csemege uborka	43,68	10,45	0,48	0,08	0,00	2,08	0,38	1,92	10,(12)	
			Összesen:	4 314,81	1 031,34	38,06			11,85	137,10	16,25	7,24	

.....
 Élelmezési
 osztályvezet

.....
 Vezet
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tételes étlap 2018.12.17. - 2018.12.23.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2018.12.17. hétfő	(00484) Gimnázium A menü	R Banános zabkása	1 306,51	312,56	11,64	6,98	2,83	50,19	2,00	0,23	1,7	
		E Fejtett bableves	587,78	140,62	7,81	1,32	0,21	23,76	0,00	0,56	1,3	
		Káposztás kocka	1 322,33	316,34	13,93	1,30	0,10	61,57	0,00	1,48	1	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		V Rántott csirkemell	1 108,46	265,18	25,31	5,12	0,74	29,18	0,00	0,83	1,3	
		Francia saláta	1 127,41	269,71	5,14	13,19	4,58	30,56	3,87	1,27	3,7,10,(1),(12)	
		Összesen:			5 670,61	356,59	64,43		8,46	205,76	5,87	4,39

2018.12.18.
kedd

(00484)
Gimnázium A menü

R	Citromos tea	262,25	62,74	0,03	0,02	0,00	15,31	14,99	0,00		
	Főtt virsli	1 260,14	301,47	16,25	26,00	9,96	0,26	0,00	1,95		
	Mustár	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57	10,(12)	
	Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1	
E	Brokkolileves	278,45	66,61	2,86	0,79	0,07	12,01	0,00	1,54	1	
	Zöldborsós sertésragu (0,15)	1 397,24	334,27	16,48	24,86	7,42	10,77	0,44	2,23	1,(9),(12)	
	Párolt rizs	1 304,70	312,13	7,20	0,32	0,05	69,75	0,00	0,31		
V	Tojással töltött fasírozott	1 282,70	306,87	15,96	18,40	5,81	18,97	0,00	1,25	1,3,(6)	
	Hagymás törtburgonya	1 082,77	259,03	6,49	2,36	0,26	51,66	0,00	0,52		
	Összesen:	7 878,43	883,88	73,38		23,57	225,65	15,43	9,67		

2018.12.19.
szerda

(00484)
Gimnázium A menü

R	Karácsonyi tejtital	867,34	207,50	7,17	6,04	3,29	30,87	19,98	0,23	7,(1)	
	Finom fonott kalács	4 044,37	967,55	28,30	25,24	10,39	155,66	16,79	2,50	1,3,6,7	
E	Tojásleves	259,14	61,99	3,12	1,40	0,31	9,18	0,00	0,53	1,3	
	Tökfőzelék	613,95	146,88	5,09	3,78	1,34	22,75	0,00	0,24	1,7	
	Sertéspörkölt	1 089,86	260,73	14,97	19,71	6,87	5,49	0,44	1,62	1,(9),(12)	
	Teljes kiőrlésű kenyér	1 337,62	320,00	12,12	1,20	0,00	64,80	0,00	1,80	1	
V	Gyümölcsmártás	1 212,15	289,99	2,91	5,00	2,10	58,15	11,99	0,04	1,7	
	Főtt hús	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
	Piritott dara	606,19	145,02	3,76	1,32	0,10	29,36	0,00	0,20	1	
	Összesen:	10 563,18	2 527,07	94,24		26,71	376,58	49,20	7,33		



Menzaminta Kft.

1103 Budapest, Kőér u. 1-5.
 Tel. / fax: +36 1 262 3625
 Tel. / fax: +36 1 280 7215
 E-mail: menzaminta@gmail.com

2018.12.20. csütörtök	(00484) Gimnázium A menü	R	Tej	756,00	180,86	10,20	8,40	4,56	15,90	0,00	0,34	7	
			Sonkás omlett	794,13	189,98	15,86	12,07	3,39	4,22	0,00	1,13	1,3,7	
			Teljes kiőrlésű zsemle	798,00	190,00	6,40	0,72	0,00	40,32	0,00	1,30	1	
		E	Csontleves fm.	308,26	73,75	2,82	1,78	0,11	11,78	0,00	0,30	1,9	
			Rántott sertésszelet	3 035,54	726,20	25,23	54,68	7,85	32,81	0,00	3,65	1,3	
			Majonézes burgonyasaláta	1 516,31	362,75	7,35	10,75	3,69	56,68	3,42	0,30	3,7,10,(1),(12)	
		V	Szilvás gombóc	2 401,46	574,51	13,30	8,08	1,25	110,58	1,70	1,96	1,3,7	
					2								
			Összesen:	9 609,70	298,05	81,16		20,85	272,29	5,12	8,98		

2018.12.21. péntek	(00484) Gimnázium A menü	R	Kefir	403,20	96,46	4,95	3,50	0,54	7,50	0,00	0,00	7	
			Tejes kifli	913,58	218,56	7,52	0,56	0,00	45,60	0,00	1,26	1,7,(6)	
		E	Lencsegulyás	1 560,17	373,25	20,99	14,01	3,84	36,66	0,22	1,66	1,3,10,(9),(12)	
			Piskóta	385,89	92,32	2,59	1,07	0,25	17,97	9,99	0,18	1,3	
			Csokiöntet	712,20	170,38	3,63	2,99	1,60	32,07	24,77	0,47	1,7	
			Összesen:	3 975,04	950,97	39,68			6,23	139,80	34,98	3,57	

.....
 Élelmezési
 osztályvezet

.....
 Vezet
 dietetikus

.....
 Gazdaságvezet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!