













Tételes étlap 2024.01.08. - 2024.01.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 08. hétfő (00193) Glutenmentes	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Ham-Let rizs	715,00	171,05	4,50	1,10	0,00	35,00	0,00	0,00		
	Csészes margarin	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18		
	E Húsgaluskaleves L.É.	908,64	217,38	12,95	10,30	2,28	17,81	0,00	3,28		
	Tejbenrizs	2 518,22	602,44	20,81	7,60	4,10	112,00	34,97	1,56		
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Sonka szalámi	290,93	69,60	8,96	2,24	0,88	3,44	0,40	2,24		
	Ham-Let rizs	715,00	171,05	4,50	1,10	0,00	35,00	0,00	0,00		
	Összesen:	6 651,15	1 591,17	58,91	32,93	10,99	258,91	80,37	7,53		
2024. 01. 09. kedd (00193) Glutenmentes	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Gluténmentes kenyér	2 756,54	659,46	18,36	16,30	6,09	108,37	5,04	2,77		
	Soproni	1 119,55	267,84	10,96	24,64	9,17	0,24	0,00	2,00		
	E Zöldségleves *mir.* LÉ.	2 481,88	593,75	2,07	5,25	0,53	16,87	0,00	2,95		
	Natúr sertésszelet LÉ.	1 093,62	261,63	21,69	15,59	3,75	8,34	0,00	3,16		
	Tökfőzelék mir. LÉ.	463,74	110,94	2,33	0,22	0,00	24,53	2,00	2,03		





2024. 01. 09. kedd		(00193) Glutenmentes											
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00				
	Gluténmentes kenyér	2 756,54	659,46	18,36	16,30	6,09	108,37	5,04	2,77	 			
	Sajt klf. Trappista	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	 			
	Alma	232,66	55,66	0,64	0,64	0,00	11,20	0,00	0,02				
	Összesen:	12 925,94	3 092,33	96,96	101,51	39,92	324,26	57,08	17,64				
2024. 01. 10. szerda	R	(00193) Glutenmentes	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Sajt klf. Trappista	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	 	
			Ham-Let rizs	715,00	171,05	4,50	1,10	0,00	35,00	0,00	0,00		
			E	Tarhonyaleves L.É.	2 691,94	644,01	3,05	5,22	0,55	28,30	0,00	3,16	 
			Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31		
			Zöldborsófőzelék *L.É.	1 371,96	328,22	15,00	7,82	0,83	48,68	3,80	1,02		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00			
		Minijam *, 25 g	658,58	157,56	0,24	0,00	0,00	38,70	32,58	0,02			
		Ham-Let rizs	715,00	171,05	4,50	1,10	0,00	35,00	0,00	0,00			
		Összesen:	9 383,15	2 244,78	81,19	55,54	18,93	232,77	81,38	9,45			





2024. 01. 11. csütörtök (00193) Glutenmentes											
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Miniméz 25g.	547,00	130,86	0,16	0,00	0,00	32,40	32,40	0,00		
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
	Abonett	502,54	120,22	6,42	0,83	0,10	21,64	0,00	0,00		
E	Csontleves tésztabetétellel L.É.	2 346,41	561,34	2,87	1,97	0,00	15,68	0,00	2,95		
	Köményes sertéssült L.É.	1 030,70	246,58	25,42	15,38	4,10	1,31	0,00	3,23		
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Gyümölcs joghurt	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08		
	Abonett	502,54	120,22	6,42	0,83	0,10	21,64	0,00	0,00		
	Csészés margarin	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18		
	Összesen:	7 652,94	1 830,83	50,11	30,30	7,28	216,68	108,25	9,12		
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
	Ham-Let rizs	715,00	171,05	4,50	1,10	0,00	35,00	0,00	0,00		










2024. 01. 12. péntek (00193) Glutenmentes												
E	Csurgatott tésztaleves L.É.	553,97	132,53	3,35	5,95	0,80	16,08	0,00	2,69			
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00			
	Burgonya főzelék LÉ.	1 396,44	334,08	5,69	10,26	2,40	53,54	0,66	2,70	 		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
		Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
		Ham-Let rizs	715,00	171,05	4,50	1,10	0,00	35,00	0,00	0,00		
Összesen:	6 967,61	1 666,89	47,95	37,70	10,50	210,95	68,39	8,58				
2024. 01. 13. szombat (00193) Glutenmentes												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Gluténmentes kenyér	2 756,54	659,46	18,36	16,30	6,09	108,37	5,04	2,77	 		
	Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34			
E	Zöldségleves *mir.* LÉ.	2 481,88	593,75	2,07	5,25	0,53	16,87	0,00	2,95			
	Grill csirkecomb	1 512,80	361,91	50,18	17,13	3,68	1,33	0,00	2,54			
	Zöldbabfőzelék *mir.* LÉ.	540,51	129,31	4,84	0,57	0,00	25,75	3,00	2,47			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Gluténmentes kenyér	2 756,54	659,46	18,36	16,30	6,09	108,37	5,04	2,77	 		
	Csirkemell sonka	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08	 		
Összesen:	12 253,84	2 931,53	125,65	67,79	24,02	312,13	63,24	16,92				





2024. 01. 14. vasárnap (00193) Glutenmentes	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		H.főtt burgonya	1 567,78	375,07	10,00	0,80	0,10	80,00	0,00	0,04		
		Főtt császárszalonna	1 193,81	285,60	10,40	26,40	11,20	1,60	0,40	2,24		
	E	Tavaszi leves L.É.	2 484,30	594,33	2,41	5,20	0,53	16,79	0,00	3,15	 	
		Natúr csirkemell L.É.	1 051,48	251,55	30,33	10,54	1,37	8,54	0,00	2,20		
		Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00		
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tejföl 12 % poh. 140 g	784,17	187,60	3,78	16,80	10,50	4,62	4,62	0,14	 	
		Abonett	502,54	120,22	6,42	0,83	0,10	21,64	0,00	0,00		
	Összesen:		10 094,86	2 415,03	72,78	61,66	23,89	268,45	64,62	9,77		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselőti fórum

