



Tételes étlap 2024.01.29. - 2024.02.04.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 01. 29. hétfő	(00193) Glutenmentes	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
		Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	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	0,00		
		Ham-Let rizs	715,00	171,05	4,50	1,10	0,00	35,00	0,00	0,00	0,00		
		E Reszelttészta leves *G.M.	2 520,81	603,07	2,82	5,35	0,54	18,11	0,00	3,07	3,07	 	
		Majorannás aprópecsenye*	1 393,36	333,34	25,28	25,23	5,23	0,89	0,00	1,24	1,24		
		Paraj főzelék lisztmentes	459,46	109,92	6,12	1,38	0,23	18,13	0,00	3,09	3,09		
		Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49	1,49		
		V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	0,00		
		Sajt Trappista félzsíros	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	1,94	 	
		Ham-Let rizs	715,00	171,05	4,50	1,10	0,00	35,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	9 166,01	2 192,83	69,76	59,53	20,78	222,17	77,58	10,85			
2024. 01. 30. kedd	(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	0,27		
		Gluténmentes kenyér	2 756,54	659,46	18,36	16,30	6,09	108,37	5,04	2,77	2,77	 	
		Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00		





2024. 01. 30. kedd	(00193) Glutenmentes	E	Gombaleves *LÉ.	618,27	147,91	5,57	8,07	1,05	13,00	0,00	3,01	
			Rizszeshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99	
			Ecetes cékla	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	
		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	
			Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34	
			Összesen:	10 772,37	2 577,11	95,17	75,71	25,77	373,17	67,91	16,38	
2024. 01. 31. szerda	(00193) Glutenmentes	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			H.fott burgonya	1 567,78	375,07	10,00	0,80	0,10	80,00	0,00	0,04	
			Csészés margarin	319,77	76,50	0,00	7,50	2,10	0,00	0,00	0,18	
		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	
			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	
			Abonett	430,75	103,05	5,50	0,71	0,09	18,55	0,00	0,00	
			Tavaszi rolád	695,55	166,40	8,00	13,60	5,44	3,28	0,80	1,52	
			Összesen:	8 739,18	2 090,71	62,65	51,36	12,84	220,78	49,60	8,87	





2024. 02. 01. csütörtök												
(00193) Glutenmentes												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Sajt kocka 1 db / 25 g.	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46			
	Ham-Let rizs	715,00	171,05	4,50	1,10	0,00	35,00	0,00	0,00			
	E	Csontleves tésztabetéttel L.É.	2 346,41	561,34	2,87	1,97	0,00	15,68	0,00	2,95		
		Tejfölös sült csirke	1 291,29	308,92	38,18	16,41	4,39	1,69	0,66	2,91		
		Burgonya petrezselymes 300 gr	1 368,16	327,31	7,79	5,27	0,60	60,65	0,00	2,50		
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Disznósajt	1 053,36	252,00	11,60	22,64	8,13	0,16	0,00	3,50		
		Abonett	430,75	103,05	5,50	0,71	0,09	18,55	0,00	0,00		
Összesen:		8 425,43	2 015,64	76,63	55,74	18,11	180,45	47,72	13,52			
2024. 02. 02. péntek	(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		
		Sonka szalámi	290,93	69,60	8,96	2,24	0,88	3,44	0,40	2,24		
	E	Raguleves diétás L.É.	2 680,89	641,36	11,14	6,82	1,14	16,13	0,00	2,47		
		Sajtos makaroni L.É.	12 770,96	3 055,25	17,02	24,89	12,32	63,97	1,65	3,11		
	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			





2024. 02. 02.		00193										
2024. 02. 02.	V	Tehéntúró félzsíros	896,61	214,50	24,30	10,50	7,05	5,55	5,55	0,20		
		Összesen:	22 930,34	5 485,72	98,53	77,14	33,57	350,89	62,68	13,56		
2024. 02. 03. szombat	(00193) Glutenmentes	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56		
		Ham-Let rizs	715,00	171,05	4,50	1,10	0,00	35,00	0,00	0,00		
		E Tavaszi leves L.É.	2 484,30	594,33	2,41	5,20	0,53	16,79	0,00	3,15		
		Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25		
		Paradicsom mártás LÉ.	861,41	206,08	2,40	6,04	0,63	35,29	14,99	1,65		
		Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49		
		V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32		
		Ham-Let rizs	715,00	171,05	4,50	1,10	0,00	35,00	0,00	0,00		
	Összesen:	7 948,55	1 901,56	62,05	34,83	9,22	198,76	60,53	9,42			
2024. 02. 04. vasárnap	(00193) Glutenmentes	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Sajt Trappista félzsíros	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94		
		Abonett	502,54	120,22	6,42	0,83	0,10	21,64	0,00	0,00		
		T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E Húsleves LÉ.	2 296,50	549,40	2,00	0,58	0,00	16,41	0,00	3,74		





2024. 02. 04. vasárnap (00193) Glutenmentes	E	Natúr csirkemell L.É.	1 051,48	251,55	30,33	10,54	1,37	8,54	0,00	2,20		
		Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47		
		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		
		Csirkemell sonka	615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08		
		Abonett	502,54	120,22	6,42	0,83	0,10	21,64	0,00	0,00		
	Összesen:		9 149,45	2 188,85	90,82	45,87	17,13	212,91	59,92	12,43		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

