














Tételes étlap 2024.02.19. - 2024.02.25.

|                        | 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. 02. 19.<br>hétfő | (00193)<br>Glutenmentes | R Citromos tea            | 518,58       | 124,06         | 0,26        | 0,06     | 0,00           | 30,04          | 30,00     | 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   |            |          |
|                        |                         | Retek kilós               | 40,19        | 9,61           | 0,79        | 0,07     | 0,00           | 1,45           | 0,00      | 0,10   |            |          |
|                        |                         | E Olasz zöldségleves LÉ.  | 2 545,52     | 608,98         | 2,00        | 7,08     | 0,74           | 16,63          | 0,00      | 3,02   |            |          |
|                        |                         | Rakott brokkoli mir.      | 2 034,29     | 486,67         | 32,50       | 24,49    | 8,17           | 33,26          | 1,98      | 4,29   |            |          |
|                        |                         | 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:                 | 7 690,51     | 1 839,82       | 59,34       | 52,70    | 20,39          | 161,10         | 52,00     | 9,79   |            |          |
| 2024. 02. 20.<br>kedd  | (00193)<br>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   |            |          |
|                        |                         | Csirkemell sonka          | 615,30       | 147,20         | 14,80       | 0,64     | 0,16           | 0,64           | 0,32      | 2,08   |            |          |
|                        |                         | E Zöldbableves *mir.* LÉ. | 481,66       | 115,23         | 2,24        | 6,75     | 0,74           | 11,10          | 0,00      | 2,66   |            |          |
|                        |                         | Paprikás burgonya hússal  | 2 730,48     | 653,22         | 35,91       | 18,08    | 4,41           | 84,38          | 0,00      | 4,24   |            |          |
|                        |                         | Csemege uborka konzerv    | 57,54        | 13,77          | 0,60        | 0,10     | 0,00           | 2,60           | 0,00      | 2,40   |            |          |





|                         |                         |                                  |           |          |       |       |       |        |        |       |   |
|-------------------------|-------------------------|----------------------------------|-----------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|---|
| 2024. 02. 20.<br>kedd   | (00193)<br>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  |     |
|                         |                         | Mini margarin 10g 35% zsirt      | 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  |    |
|                         |                         | Összesen:                        | 10 928,98 | 2 614,59 | 90,90 | 60,76 | 17,94 | 399,22 | 87,98  | 16,94 |   |
| 2024. 02. 21.<br>szerda | (00193)<br>Glutenmentes | R Tejeskávét                     | 759,86    | 181,79   | 6,90  | 3,00  | 1,64  | 31,58  | 19,98  | 0,28  |     |
|                         |                         | Citromos tea                     | 518,58    | 124,06   | 0,26  | 0,06  | 0,00  | 30,04  | 30,00  | 0,00  |   |
|                         |                         | Miniméz 25g.                     | 273,50    | 65,43    | 0,08  | 0,00  | 0,00  | 16,20  | 16,20  | 0,00  |   |
|                         |                         | Mini margarin 10g 35% zsirt      | 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  |   |
|                         |                         | E Rántott lev. zsemlekockával LÉ | 6 348,37  | 1 518,75 | 2,30  | 10,09 | 1,12  | 16,05  | 20,00  | 4,02  |     |
|                         |                         | Húsgombóc (diétás)               | 1 086,76  | 259,99   | 20,17 | 9,29  | 2,76  | 23,61  | 0,00   | 3,15  |   |
|                         |                         | Sárgarépa főzelék (friss) LÉ.    | 1 129,02  | 270,10   | 5,91  | 10,93 | 1,59  | 36,19  | 5,99   | 3,67  |    |
|                         |                         | V Citromos tea                   | 259,29    | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00  | 0,00  |   |
|                         |                         | Töltött káposzta L.É.            | 1 966,87  | 470,54   | 29,23 | 22,32 | 8,80  | 36,85  | 0,66   | 6,13  |    |
|                         |                         | Összesen:                        | 13 151,72 | 3 146,34 | 69,48 | 59,32 | 16,36 | 240,54 | 107,83 | 17,25 |   |





| 2024. 02. 22.<br>csütörtök |                         | (00193)<br>Glutenmentes  |          |        |       |       |        |        |       |      |  |  |
|----------------------------|-------------------------|--------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|
| R                          | Citromos tea            | 518,58                   | 124,06   | 0,26   | 0,06  | 0,00  | 30,04  | 30,00  | 0,00  |      |  |  |
|                            | Csirkemell sonka        | 615,30                   | 147,20   | 14,80  | 0,64  | 0,16  | 0,64   | 0,32   | 2,08  |      |  |  |
|                            | Knuspi                  | 495,75                   | 118,60   | 3,94   | 0,90  | 0,00  | 27,30  | 0,00   | 0,00  |      |  |  |
|                            | E                       | Daragaluska leves LÉ.    | 591,40   | 141,48 | 4,72  | 7,70  | 0,82   | 13,26  | 0,00  | 3,00 |  |  |
|                            |                         | Majorannás aprópecsenye* | 1 393,36 | 333,34 | 25,28 | 25,23 | 5,23   | 0,89   | 0,00  | 1,24 |  |  |
|                            |                         | Tökfőzelék mir. LÉ.      | 463,74   | 110,94 | 2,33  | 0,22  | 0,00   | 24,53  | 2,00  | 2,03 |  |  |
|                            | V                       | Citromos tea             | 259,29   | 62,03  | 0,13  | 0,03  | 0,00   | 15,02  | 15,00 | 0,00 |  |  |
|                            |                         | Sajt Trappista féلزsíros | 1 243,54 | 297,50 | 22,16 | 22,48 | 14,29  | 1,28   | 0,00  | 1,94 |  |  |
|                            |                         | Alma                     | 247,20   | 59,14  | 0,68  | 0,68  | 0,00   | 11,90  | 0,00  | 0,02 |  |  |
|                            |                         | Knuspi                   | 495,75   | 118,60 | 3,94  | 0,90  | 0,00   | 27,30  | 0,00  | 0,00 |  |  |
| Összesen:                  |                         | 6 323,91                 | 1 512,89 | 78,24  | 58,84 | 20,50 | 152,16 | 47,32  | 10,31 |      |  |  |
| 2024. 02. 23.<br>péntek    | (00193)<br>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 |  |  |
|                            |                         | Minijam *, 25 g          | 329,29   | 78,78  | 0,12  | 0,00  | 0,00   | 19,35  | 16,29 | 0,01 |  |  |
|                            |                         | Csészés margarin 20%     | 213,18   | 51,00  | 0,00  | 5,00  | 1,40   | 0,00   | 0,00  | 0,12 |  |  |
|                            | E                       | Zöldségleves *mir.* LÉ.  | 2 481,88 | 593,75 | 2,07  | 5,25  | 0,53   | 16,87  | 0,00  | 2,95 |  |  |
|                            |                         | Fűszeres csirkecomb filé | 1 128,15 | 269,89 | 31,48 | 15,26 | 2,82   | 1,38   | 0,00  | 0,48 |  |  |
| Parolt rizskoret 100. g.   |                         | 2 038,03                 | 487,57   | 8,16   | 15,16 | 1,75  | 79,05  | 0,00   | 1,98  |      |  |  |





|                          |                         |           |                         |          |        |       |        |       |        |       |      |  |
|--------------------------|-------------------------|-----------|-------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--|
| 2024. 02. 23.<br>péntek  | (00193)<br>Glutenmentes | E         | 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 |  |
|                          |                         |           | Gluténmentes kenyér     | 2 756,54 | 659,46 | 18,36 | 16,30  | 6,09  | 108,37 | 5,04  | 2,77 |  |
|                          |                         |           | Zala felvágott          | 728,99   | 174,40 | 10,40 | 14,40  | 5,92  | 0,88   | 0,40  | 1,76 |  |
|                          |                         |           | Retek kilós             | 2,01     | 0,48   | 0,04  | 0,00   | 0,00  | 0,07   | 0,00  | 0,01 |  |
|                          | Összesen:               | 13 573,58 | 3 247,27                | 89,68    | 88,06  | 24,60 | 399,60 | 86,37 | 12,85  |       |      |  |
| 2024. 02. 24.<br>szombat | (00193)<br>Glutenmentes | R         | Tejeskávé               | 759,86   | 181,79 | 6,90  | 3,00   | 1,64  | 31,58  | 19,98 | 0,28 |  |
|                          |                         |           | 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 |  |
|                          |                         |           | Knuspi                  | 495,75   | 118,60 | 3,94  | 0,90   | 0,00  | 27,30  | 0,00  | 0,00 |  |
|                          |                         | E         | Rizsleves LÉ.           | 533,45   | 127,62 | 2,47  | 5,84   | 0,64  | 16,01  | 0,00  | 2,97 |  |
|                          |                         |           | Csemege sertés karaj    | 798,84   | 191,11 | 25,20 | 9,72   | 3,46  | 0,48   | 0,00  | 3,00 |  |
|                          |                         |           | Meggymártás *mir.* LÉ.  | 989,02   | 236,61 | 1,54  | 0,94   | 0,01  | 53,22  | 19,98 | 0,52 |  |
|                          |                         |           | Abonett                 | 287,16   | 68,70  | 3,67  | 0,47   | 0,06  | 12,36  | 0,00  | 0,00 |  |
|                          |                         | 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 |  |
|                          | Knuspi                  | 495,75    | 118,60                  | 3,94     | 0,90   | 0,00  | 27,30  | 0,00  | 0,00   |       |      |  |
|                          | Összesen:               | 5 842,45  | 1 397,72                | 62,51    | 31,60  | 11,59 | 219,11 | 87,42 | 9,47   |       |      |  |





2024. 02. 25.  
vasárnap

(00193)  
Glutenmentes

|           |                     |                               |          |        |       |       |        |       |       |      |      |
|-----------|---------------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|
| R         | Citromos tea        | 518,58                        | 124,06   | 0,26   | 0,06  | 0,00  | 30,04  | 30,00 | 0,00  |      |      |
|           | Tehéntúró félzsíros | 896,61                        | 214,50   | 24,30  | 10,50 | 7,05  | 5,55   | 5,55  | 0,20  |      |      |
|           | Knuspi              | 495,75                        | 118,60   | 3,94   | 0,90  | 0,00  | 27,30  | 0,00  | 0,00  |      |      |
|           | E                   | Csontleves tésztabetéttel LÉ. | 2 346,41 | 561,34 | 2,87  | 1,97  | 0,00   | 15,68 | 0,00  | 2,95 |      |
|           |                     | Őszibarackos csirkemell       | 1 464,83 | 350,44 | 37,27 | 17,61 | 5,82   | 10,00 | 0,00  | 3,60 | <br> |
|           |                     | Burgonyapure dietas 300 g.    | 1 438,68 | 344,18 | 9,64  | 5,01  | 2,21   | 63,81 | 0,03  | 2,58 |      |
|           | V                   | Citromos tea                  | 259,29   | 62,03  | 0,13  | 0,03  | 0,00   | 15,02 | 15,00 | 0,00 |      |
|           |                     | Tepertő                       | 2 008,94 | 480,61 | 7,26  | 49,92 | 18,42  | 0,00  | 0,00  | 0,00 | <br> |
|           |                     | Lilahagyma                    | 99,26    | 23,75  | 0,72  | 0,06  | 0,00   | 4,98  | 0,00  | 0,01 |      |
|           |                     | Knuspi                        | 495,75   | 118,60 | 3,94  | 0,90  | 0,00   | 27,30 | 0,00  | 0,00 |      |
| Összesen: |                     | 10 024,10                     | 2 398,11 | 90,33  | 86,96 | 33,50 | 199,68 | 50,58 | 9,34  |      |      |

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

