












Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 04. 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		
	Csészés margarin 20%	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. 03. 05. 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. 03. 05. 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 Trappista félzsíros	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. 03. 06. szerda	(00193) Glutenmentes	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Sajt Trappista félzsíros	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 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	
			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. 03. 07. csütörtök													
2024. 03. 08. péntek													
2024. 03. 07. csütörtök	Glutenmentes (00193)	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 35% zsirt	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 tésztabetételle LÉ.	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 125 g. 1,5%	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 20%	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		
2024. 03. 08. péntek	Glutenmentes (00193)	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
			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		





2024. 03. 08. 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 35% zsirt	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. 03. 09. 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. 03. 10. 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

.....  
érdekképviselői fórum

