
















Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

| | 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. 09. 02. hétfő | (00193) 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 gluténm. | 796,51 | 190,55 | 2,62 | 9,95 | 1,11 | 21,70 | 1,63 | 1,03 | | |
| | | Rakott brokkoli mir. | 2 069,14 | 495,01 | 35,63 | 25,50 | 8,44 | 42,03 | 2,07 | 1,43 | | |
| | | 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 | 506,20 | 121,10 | 5,25 | 1,16 | 0,21 | 21,00 | 0,39 | 0,28 | | |
| | | Összesen: | 5 980,01 | 1 430,61 | 61,92 | 56,91 | 21,14 | 174,30 | 54,11 | 5,22 | | |
| 2024. 09. 03. kedd | (00193) Glutenmentes | R Citromos tea | 518,58 | 124,06 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 30,04 | 30,00 | 0,00 | | |
| | | Gluténmentes kenyér | 2 766,62 | 661,87 | 14,36 | 15,70 | 5,99 | 109,47 | 5,59 | 2,70 | | |
| | | Csirkemell sonka | 615,30 | 147,20 | 14,80 | 0,64 | 0,16 | 0,64 | 0,32 | 2,08 | | |
| | | E Zöldbableves *mir.* gluténm. | 518,95 | 124,15 | 2,24 | 7,67 | 0,85 | 11,28 | 0,00 | 2,66 | | |
| | | Paprikás burgonya hússal | 2 730,52 | 653,23 | 36,27 | 18,30 | 4,41 | 84,40 | 0,15 | 4,36 | | |
| | | Csemege uborka konzerv | 57,54 | 13,77 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 2,40 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|---|--|
| 2024. 09. 03. kedd | (00193) Glutenmentes | V Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | |
| | | Gluténmentes kenyér | 2 766,62 | 661,87 | 14,36 | 15,70 | 5,99 | 109,47 | 5,59 | 2,70 |   | |
| | | 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: | 10 986,47 | 2 628,34 | 83,26 | 60,70 | 17,85 | 401,62 | 89,23 | 16,92 | | |
| 2024. 09. 04. szerda | (00193) 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 | | |
| | | 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 leves *gluténm. | 592,21 | 141,68 | 0,24 | 7,91 | 0,93 | 15,61 | 0,10 | 0,98 | | |
| | | Húsgombóc (diétás) | 939,84 | 224,84 | 19,68 | 9,29 | 2,74 | 24,03 | 0,00 | 3,14 |  | |
| | | Sárgarépa főzelék* gluténm. | 1 121,04 | 268,19 | 4,83 | 10,96 | 1,68 | 35,50 | 3,07 | 1,75 |  | |
| | | V Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | |
| | | Töltött káposzta L.É. | 1 844,44 | 441,25 | 28,83 | 22,32 | 8,79 | 37,20 | 0,66 | 6,13 |    | |
| | | Összesen: | 7 118,23 | 1 702,92 | 65,45 | 57,17 | 16,23 | 240,18 | 85,01 | 12,28 | | |





| 2024. 09. 05. csütörtök | | (00193) 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 *gluténm. | 523,25 | 125,18 | 3,49 | 6,11 | 0,80 | 13,51 | 0,09 | 3,02 | | | |
| | | Majorannás aprópecsenye*glut.m | 1 398,32 | 334,53 | 25,32 | 25,23 | 5,23 | 1,13 | 0,00 | 1,24 | | | |
| | | Tökfőzelék mir.*gluténm. | 493,54 | 118,07 | 2,54 | 0,22 | 0,00 | 26,10 | 2,00 | 1,05 | | | |
| | V | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | | |
| | | Sajt Trappista félszíros | 1 140,30 | 272,80 | 20,40 | 20,80 | 13,20 | 0,16 | 0,16 | 1,60 | | | |
| | | 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: | | 6 187,28 | 1 480,21 | 75,50 | 55,57 | 19,39 | 153,10 | 47,57 | 9,01 | | | | |
| 2024. 09. 06. péntek | | (00193) Glutenmentes | | | | | | | | | | | |
| R | Citromos tea | 518,58 | 124,06 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 30,04 | 30,00 | 0,00 | | | | |
| | Gluténmentes kenyér | 2 766,62 | 661,87 | 14,36 | 15,70 | 5,99 | 109,47 | 5,59 | 2,70 | | | | |
| | 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.* gluténm. | 535,48 | 128,11 | 2,24 | 5,23 | 0,56 | 17,46 | 0,50 | 1,01 | | | |
| | | Fűszeres csirkecomb filé | 1 128,15 | 269,89 | 31,48 | 15,26 | 2,82 | 1,38 | 0,00 | 0,48 | | | |
| | | Parolt rizskoret 100. g. | 1 538,50 | 368,06 | 6,50 | 15,16 | 1,69 | 80,48 | 0,00 | 1,97 | | | |





| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|
| 2024. 09. 06. péntek (00193) 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 | 2 766,62 | 661,87 | 14,36 | 15,70 | 5,99 | 109,47 | 5,59 | 2,70 | |
| | | 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: | 11 147,81 | 2 666,94 | 80,19 | 86,84 | 24,37 | 403,82 | 87,97 | 10,76 | | |
| 2024. 09. 07. szombat (00193) 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 *gluténm. | 479,85 | 114,80 | 2,46 | 5,89 | 0,64 | 17,02 | 0,00 | 1,00 | |
| | | Csemege sertés karaj | 798,84 | 191,11 | 25,20 | 9,72 | 3,46 | 0,48 | 0,00 | 3,00 | |
| | | Meggymártás *mir.* gluténm. | 911,00 | 217,94 | 1,53 | 0,92 | 0,01 | 48,69 | 14,99 | 0,02 | |
| | | Abonett | 289,26 | 69,20 | 3,00 | 0,66 | 0,12 | 12,00 | 0,22 | 0,16 | |
| | 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: | 5 712,93 | 1 366,73 | 61,82 | 31,82 | 11,65 | 215,23 | 82,65 | 7,16 | | |





2024. 09. 08.
vasárnap

(00193)
Glutenmentes

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|----------------------|-----------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|
| R | Citromos tea | 518,58 | 124,06 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 30,04 | 30,00 | 0,00 | | |
| | Tehéntúrós félzsiros | 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*gl.m | 418,97 | 100,23 | 3,30 | 2,00 | 0,04 | 16,98 | 0,50 | 1,01 | |
| | | Őszibarackos csirkemell | 1 025,34 | 245,30 | 30,22 | 10,90 | 4,08 | 5,94 | 0,04 | 1,58 | |
| | | Burgonyapure dietas 300 g. | 1 442,12 | 345,00 | 9,63 | 5,01 | 1,51 | 63,80 | 0,00 | 2,62 | |
| | 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 | |
| | | 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: | | 7 660,61 | 1 832,68 | 83,70 | 80,28 | 31,10 | 196,91 | 51,09 | 5,42 | | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

