



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 10. 09. 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	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			
	E	Paradicsom leves L.É.	992,02	237,33	3,09	6,99	0,75	40,19	14,99	1,59	 		
		Natúr csirkemell L.É.	1 051,48	251,55	30,33	10,54	1,37	8,54	0,00	2,20			
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68			
		Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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			
			Összesen:	7 436,08	1 778,97	70,51	45,20	16,91	267,47	106,67	8,45		
	2023. 10. 10. 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			
Gluténmentes kenyér			2 756,54	659,46	18,36	16,30	6,09	108,37	5,04	2,77	 		
Mini margarin 10g			94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00			





2023. 10. 10. 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				
2023. 10. 11. 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				
	Majorannás (puly)aprópecsenyeF*	1 037,71	248,26	25,55	13,70	2,67	5,37	0,00	2,46				
	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:	8 683,27	2 077,34	66,51	49,47	11,76	217,81	49,60	8,17					





2023. 10. 12. csütörtök												
(00193) Glutenmentes												
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Sajt kocka (8 db)	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			
2023. 10. 13. 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			





2023. 10. 15. vasárnap (00193) Glutenmentes		2023. 10. 14. szombat (00193) Glutenmentes		2023. 10. 13. (00193)							
E	Húsleves LÉ.	2 296,50	549,40	2,00	0,58	0,00	16,41	0,00	3,74		
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Abonett	502,54	120,22	6,42	0,83	0,10	21,64	0,00	0,00		
	Sajt klf. Trappista	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94		
	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
Összesen:		7 948,55	1 901,56	62,05	34,83	9,22	198,76	60,53	9,42		
V	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Ham-Let rizs	715,00	171,05	4,50	1,10	0,00	35,00	0,00	0,00		
	Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49		
	Paradicsom mártás LÉ.	861,41	206,08	2,40	6,04	0,63	35,29	14,99	1,65		
	Főtt hús	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,25		
	Tavaszi leves L.É.	2 484,30	594,33	2,41	5,20	0,53	16,79	0,00	3,15		
	Összesen:	22 930,34	5 485,72	98,53	77,14	33,57	350,89	62,68	13,56		
R	Citromos tea	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		





2023. 10. 15. vasárnap	(00193) Glutenmentes	E	Paprikás s.szelet L.É.	1 323,94	316,73	22,65	19,94	5,46	11,21	0,66	3,19		
			Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47		
			Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
		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:	9 118,35	2 181,41	83,44	55,07	21,22	197,98	45,98	15,82		

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviselői fórum

