



Tételes étlap 2023.10.23. - 2023.10.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 10. 23. hétfő	(00193) Glutenmentes	R Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
		Sajt klf. Trappista	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94		
		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		
		Sertés tokány L.É.	1 317,81	315,27	26,06	20,87	5,65	5,34	0,50	3,23		
		Tarhonya koret L.É.	11 975,32	2 864,91	3,26	10,89	1,06	62,03	0,00	2,66		
		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		
		Knuspi	495,75	118,60	3,94	0,90	0,00	27,30	0,00	0,00		
		Összesen:	19 325,29	4 623,28	78,02	58,84	21,16	187,23	45,82	15,26		
2023. 10. 24. kedd	(00193) Glutenmentes	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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		
		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		





2023. 10. 24. kedd		(00193) Glutenmentes										
E	Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08			
	Almamártás (friss) LÉ.	825,80	197,56	0,82	0,76	0,01	46,02	19,98	0,02			
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99			
	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 klf. Trappista	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:		13 109,34	3 136,21	109,59	86,49	33,66	353,65	60,06	14,99			
2023. 10. 25. szerda		(00193) Glutenmentes										
R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
	Körözött túró házi	812,40	194,35	16,65	11,51	7,47	5,74	4,84	1,34			
	Knuspi	495,75	118,60	3,94	0,90	0,00	27,30	0,00	0,00			
E	Olasz zöldségleves LÉ.	2 545,52	608,98	2,00	7,08	0,74	16,63	0,00	3,02			
	Svájci sertésborda L.É.	1 384,93	331,32	25,43	21,27	6,52	9,19	0,08	3,43			
	Párolt rizs	1 958,68	468,58	7,20	17,62	2,03	69,75	0,00	1,16			
	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01			
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			
	Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02			





2023. 10. 25	00193	V	Knuspi	495,75	118,60	3,94	0,90	0,00	27,30	0,00	0,00	
			Összesen:	9 477,80	2 267,41	75,35	60,06	16,92	223,66	64,24	11,06	
2023. 10. 26. csütörtök	(00193) Glutenmentes	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			H.sult burgonya	1 567,78	375,07	10,00	0,80	0,10	80,00	0,00	0,04	
			Sonka szalámi	290,93	69,60	8,96	2,24	0,88	3,44	0,40	2,24	
		E	Rizsleves LÉ.	533,45	127,62	2,47	5,84	0,64	16,01	0,00	2,97	
			Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
			Vegyes gyümölcs mártás*L.É.	979,01	234,21	2,48	1,21	0,03	50,53	17,98	0,03	
			Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Főtt császárszalonna	1 193,81	285,60	10,40	26,40	11,20	1,60	0,40	2,24	
			Zöldhagyma db	27,00	6,46	0,37	0,04	0,01	1,47	0,00	0,00	
	Abonett	358,96	85,87	4,58	0,59	0,07	15,45	0,00	0,00			
	Összesen:	7 030,51	1 681,93	71,84	47,90	14,32	234,44	63,78	10,70			
2023. 10. 27. péntek	(00193) Glutenmentes	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
			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. 27. péntek (00193) Glutenmentes												
E	Burgonyaleves zöldséges L.É.	2 839,64	679,34	2,92	6,09	0,65	35,25	0,00	2,96			
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00			
	Finomfőzelék LÉ	1 118,77	267,65	8,24	10,27	1,15	34,83	5,00	2,31			
	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	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:	12 171,91	2 911,94	79,11	68,57	19,58	371,30	92,66	13,97			
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		
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
		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		
		Grill csirkecomb	1 204,28	288,10	37,84	14,07	2,89	2,20	0,00	2,40		
		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		
Csirkemell sonka		615,30	147,20	14,80	0,64	0,16	0,64	0,32	2,08			





2023. 10. 28		00193									
2023. 10. 29. vasárnap (00193) Glutenmentes	V	Knuspi	495,75	118,60	3,94	0,90	0,00	27,30	0,00	0,00	
		Összesen:	5 221,05	1 249,04	77,27	30,37	5,95	152,11	48,32	10,22	
	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
		Sajt klf. Trappista	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	
		Knuspi	495,75	118,60	3,94	0,90	0,00	27,30	0,00	0,00	
	E	Kertészleves *mir.* LÉ.	2 811,64	672,64	5,49	8,69	0,75	25,57	0,00	3,75	
		Joghurtos csirkemell	1 201,13	287,35	32,91	3,02	1,29	7,68	2,38	2,30	
		Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00	
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Miniméz 25g.	547,00	130,86	0,16	0,00	0,00	32,40	32,40	0,00	
		Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
		Abonett	358,96	85,87	4,58	0,59	0,07	15,45	0,00	0,00	
		Összesen:	9 329,78	2 231,99	80,00	44,67	17,58	235,56	79,78	10,99	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

