



Tételes étlap 2023.10.30. - 2023.11.05.

	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. 30. 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 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		
2023. 10. 31. 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		
		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		
		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		





2023. 10. 31. kedd	(00193) Glutenmentes	E	Abonett	717,91	171,75	9,17	1,18	0,15	30,91	0,00	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	 
			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:	10 715,97	2 563,63	91,17	69,21	18,91	368,57	89,98	13,57			
2023. 11. 01. 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	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			





2023. 11. 02. 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 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		
		Burgonya főzelék LÉ.	1 396,44	334,08	5,69	10,26	2,40	53,54	0,66	2,70		
		Abonett	574,32	137,39	7,33	0,94	0,11	24,72	0,00	0,00		
	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		
		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:		7 830,93	1 873,42	88,93	69,82	23,01	205,89	45,98	10,98			
2023. 11. 03. 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		
		Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
		Csészés margarin	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		
Grill csirkecomb		1 512,63	361,87	50,18	17,14	3,68	1,35	0,00	2,54			





2023. 11. 03. péntek (00193) Glutenmentes	E	Meggymártás *mir.* LÉ.	989,02	236,61	1,54	0,94	0,01	53,22	19,98	0,52			
		Abonett	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	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:		13 122,28	3 139,30	108,79	76,36	23,84	378,27	91,75	13,45			
2023. 11. 04. 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 (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 		
	E	Knuspi	495,75	118,60	3,94	0,90	0,00	27,30	0,00	0,00			
		Rizsleves LÉ.	533,45	127,62	2,47	5,84	0,64	16,01	0,00	2,97			
		Natúr sertésszelet LÉ.	1 093,62	261,63	21,69	15,59	3,75	8,34	0,00	3,16			
		Zöldborsófőzelék *L.É.	1 371,96	328,22	15,00	7,82	0,83	48,68	3,80	1,02			
		Abonett	574,32	137,39	7,33	0,94	0,11	24,72	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	 	





2023. 11. 04		00193									
2023. 11. 05. vasárnap (00193) Glutenmentes	V	Knuspi	495,75	118,60	3,94	0,90	0,00	27,30	0,00	0,00	
		Összesen:	6 807,33	1 628,54	76,12	44,82	12,75	234,79	71,24	10,13	
	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	
		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	
	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		

.....
éllelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

