



Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 27. hétfő	(00193) Glutenmentes	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		
		Összesen:	4 579,81	1 095,65	34,50	31,57	8,91	49,89	1,98	7,31		
2023. 11. 28. kedd	(00193) Glutenmentes	E Zöldbableves *mir.* LÉ.	481,66	115,23	2,24	6,75	0,74	11,10	0,00	2,66		
		Paprikás burgonya hússal	2 730,48	653,22	35,91	18,08	4,41	84,38	0,00	4,24		
		Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
Összesen:	3 269,68	782,22	38,75	24,93	5,15	98,08	0,00	9,30				
2023. 11. 29. szerda	(00193) Glutenmentes	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		
Összesen:	8 564,15	2 048,84	28,38	30,31	5,47	75,85	25,99	10,84				
2023. 11. 30. csütörtök	(00193) Glutenmentes	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		
		Tökfőzelék mir. LÉ.	463,74	110,94	2,33	0,22	0,00	24,53	2,00	2,03		
Összesen:	2 448,50	585,76	32,33	33,15	6,05	38,68	2,00	6,27				





2023. 12. 01. péntek (00193) Glutenmentes	E	Zöldségleves *mir.* LÉ.	2 481,88	593,75	2,07	5,25	0,53	16,87	0,00	2,95		
		Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48		
		Parolt rizskoret 100. g.	2 038,03	487,57	8,16	15,16	1,75	79,05	0,00	1,98		
		Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
		Összesen:	6 009,16	1 437,60	42,01	35,97	5,10	117,50	14,60	5,41		
2023. 12. 02. szombat (00193) Glutenmentes	E	Rizsleves LÉ.	533,45	127,62	2,47	5,84	0,64	16,01	0,00	2,97		
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
		Meggymártás *mir.* LÉ.	989,02	236,61	1,54	0,94	0,01	53,22	19,98	0,52		
		Abonett	287,16	68,70	3,67	0,47	0,06	12,36	0,00	0,00		
		Összesen:	2 608,47	624,04	32,88	16,97	4,17	82,07	19,98	6,49		
2023. 12. 03. vasárnap (00193) Glutenmentes	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		
		Összesen:	5 249,92	1 255,96	49,78	24,59	8,03	89,49	0,03	9,13		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

