



Tételes étlap 2023.12.04. - 2023.12.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 12. 04. 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 Reszelttésztales *G.M.	2 520,81	603,07	2,82	5,35	0,54	18,11	0,00	3,07			
		Majorannás aprópecsenye*	1 393,36	333,34	25,28	25,23	5,23	0,89	0,00	1,24			
		Paraj főzelék lisztmentes	459,46	109,92	6,12	1,38	0,23	18,13	0,00	3,09			
		Féladagos burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	1,49			
		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:	9 166,01	2 192,83	69,76	59,53	20,78	222,17	77,58	10,85			
		2023. 12. 05. 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. 12. 05. kedd		(00193) Glutenmentes										
E	Gombaleves *LÉ.	618,27	147,91	5,57	8,07	1,05	13,00	0,00	3,01			
	Rizseshús (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. 12. 06. 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			
	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			
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:	8 739,18	2 090,71	62,65	51,36	12,84	220,78	49,60	8,87				





2023. 12. 07. 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. 12. 08. 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. 12. 10. vasárnap (00193) Glutenmentes		2023. 12. 09. szombat (00193) Glutenmentes		2023. 12. 08.								
R	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			
	Abonett	502,54	120,22	6,42	0,83	0,10	21,64	0,00	0,00			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Húsleves LÉ.	2 296,50	549,40	2,00	0,58	0,00	16,41	0,00	3,74			
Összesen:		7 948,55	1 901,56	62,05	34,83	9,22	198,76	60,53	9,42			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32			
	Ham-Let rizs	715,00	171,05	4,50	1,10	0,00	35,00	0,00	0,00			
	Összesen:		7 948,55	1 901,56	62,05	34,83	9,22	198,76	60,53	9,42		
	Összesen:		22 930,34	5 485,72	98,53	77,14	33,57	350,89	62,68	13,56		
	Tehéntúró félzsíros		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. 12. 10. vasárnap	(00193) Glutenmentes	<b>E</b>	Natúr csirkemell L.É.	1 051,48	251,55	30,33	10,54	1,37	8,54	0,00	2,20		
			Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47		
			Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00		
		<b>V</b>	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		
			<b>Összesen:</b>	<b>9 149,45</b>	<b>2 188,85</b>	<b>90,82</b>	<b>45,87</b>	<b>17,13</b>	<b>212,91</b>	<b>59,92</b>	<b>12,43</b>		

.....  
 élelmezésvezető

.....  
 intézményvezető

.....  
 érdekképviselői fórum

