














Tételes étlap 2023.12.25. - 2023.12.31.

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|------------------------|-------------------------|----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2023. 12. 25. 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 Csontleves tésztabetéttel L.É. | 2 346,41 | 561,34 | 2,87 | 1,97 | 0,00 | 15,68 | 0,00 | 2,95 | | |
| | | Töltött káposzta L.É. | 1 966,87 | 470,54 | 29,23 | 22,32 | 8,80 | 36,85 | 0,66 | 6,13 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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: | 8 141,89 | 1 947,80 | 66,11 | 46,60 | 20,43 | 194,65 | 50,68 | 11,56 | | |
| 2023. 12. 26. 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 Raguleves diétás L.É. | 2 680,89 | 641,36 | 11,14 | 6,82 | 1,14 | 16,13 | 0,00 | 2,47 | | |
| | | Natúr sertésszelet L.É. | 1 093,62 | 261,63 | 21,69 | 15,59 | 3,75 | 8,34 | 0,00 | 3,16 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|---|-----------------------------------|-----------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|---|
| 2023. 12. 26. kedd | (00193) Glutenmentes | E | Petrezselymes burgonya | 1 697,65 | 406,14 | 8,93 | 9,39 | 1,07 | 69,69 | 0,00 | 1,42 | |
| | | | 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 | |
| | | | 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: | 13 498,49 | 3 229,31 | 94,41 | 67,63 | 18,75 | 416,50 | 101,98 | 14,70 | |
| 2023. 12. 27. 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. zsemlecockával 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 | |





| 2023. 12. 27. (00193) | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--------------------------|-----------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--|--|
| Gluten | V | 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. 12. 28. 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 | | |
| | | Tökfőzelék mir. LÉ. | 463,74 | 110,94 | 2,33 | 0,22 | 0,00 | 24,53 | 2,00 | 2,03 | | |
| | 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: | 6 323,91 | 1 512,89 | 78,24 | 58,84 | 20,50 | 152,16 | 47,32 | 10,31 | | | |
| 2023. 12. 29. 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 | | |





| | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------------------|-----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|
| 2023. 12. 29. 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 | |
| | 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: | | 13 573,58 | 3 247,27 | 89,68 | 88,06 | 24,60 | 399,60 | 86,37 | 12,85 | |
| | 2023. 12. 30. 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 | |
| Knuspi | | | 495,75 | 118,60 | 3,94 | 0,90 | 0,00 | 27,30 | 0,00 | 0,00 | |
| 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 | 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 | |





| 2023. 12. 30. | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|
| 2023. 12. 31. vasárnap | | | | | | | | | | | | |
| 2023. 12. 30. (00193) Glutenmentes | V | Sonka szalámi | 290,93 | 69,60 | 8,96 | 2,24 | 0,88 | 3,44 | 0,40 | 2,24 | | |
| | | Knuspi | 495,75 | 118,60 | 3,94 | 0,90 | 0,00 | 27,30 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Összesen: | 6 273,20 | 1 500,77 | 68,01 | 32,31 | 11,68 | 237,66 | 87,42 | 9,47 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 2023. 12. 31. vasárnap (00193) Glutenmentes | 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 L.É. | 2 346,41 | 561,34 | 2,87 | 1,97 | 0,00 | 15,68 | 0,00 | 2,95 | | |
| | | Őszibarackos sertésszelet L.É. | 1 621,52 | 387,92 | 28,90 | 24,51 | 8,43 | 12,34 | 0,00 | 3,48 | | |
| | | 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: | 10 180,79 | 2 435,59 | 81,96 | 93,86 | 36,11 | 202,02 | 50,58 | 9,22 | | | |

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviselőti fórum

