



Tételes étlap 2024.01.22. - 2024.01.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 01. 22. hétfő (001113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	R 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			
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40			
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	E Olasz zöldségleves	595,32	142,42	4,35	5,66	0,62	18,12	0,00	3,02			
	Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96			
	Parajfőzelék tejmentes *mir.*	592,65	141,78	6,23	5,30	0,53	17,13	0,00	1,57			
	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			
	Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68			
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40			
	Összesen:		6 383,03	1 527,04	72,51	34,23	9,89	229,47	45,60	16,34		





2024. 01. 23.

kedd

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. ottho

<b>R</b>	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31	
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
<b>T</b>	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
<b>E</b>	Zöldbableves *mir.* TM.	654,23	156,51	5,17	5,57	0,64	21,11	2,00	3,14	
	Paprikás burgonya hússal	2 178,99	521,29	29,00	16,24	3,81	63,00	0,00	4,19	
	Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	
<b>V</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Összesen:	8 447,97	2 021,05	82,11	63,12	19,45	277,56	47,58	19,95	





2024. 01. 24.

szerda

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. ottho

R	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	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Köménymag leves levesgyöngy	1 038,60	248,47	3,80	17,11	1,99	19,53	0,00	3,16		
	Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15		
	Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	758,67	181,50	4,64	1,12	0,14	37,49	8,39	1,12		
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Finom májas	504,60	120,72	8,07	7,86	2,34	3,93	0,00	1,50		
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
Összesen:		8 061,18	1 928,52	66,09	43,41	9,01	314,74	85,79	14,73		





2024. 01. 25.  
csütörtök

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. ottho

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	
	Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
T	Kiwi kg	254,14	60,79	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01	
E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75	    
	Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	 
	Tökfőzelék tejmentes	518,61	124,07	4,67	0,39	0,00	25,06	0,00	2,03	 
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	 
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Főtt császárszalonna	895,36	214,20	7,80	19,80	8,40	1,20	0,30	1,68	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
Összesen:		7 686,77	1 838,93	70,45	57,24	15,67	256,12	61,67	13,30	





2024. 01. 26.

péntek

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. ottho

<b>R</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Májusi csemege	460,17	0,00	6,20	8,77	3,30	1,42	0,00	1,11	
	Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
<b>T</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
<b>E</b>	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	
	Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48	
	Parolt rizskoret 100. g.	2 136,31	511,08	8,80	14,72	1,70	85,25	0,00	1,20	
	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	
	Olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
	Összesen:	9 102,17	2 067,45	80,35	72,04	21,93	275,09	59,90	9,90	





2024. 01. 27.

szombat

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. ottho

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
	Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Sárgabarackdzsem	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
T	Zabkeksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	
	Főtt hús	865,41	207,04	27,30	10,53	3,75	0,52	0,00	0,27	
	Meggymártás *mir.* TM.	1 002,86	239,92	2,80	1,06	0,03	52,54	25,55	0,73	
	Kenyér, félbarna	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Füst. sertés kolbász	1 447,12	346,20	11,22	26,70	12,30	3,96	0,30	1,86	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
Összesen:		8 239,27	1 971,13	69,74	59,96	21,17	271,92	87,14	11,14	





2024. 01. 28.  
vasárnap

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Tojásrántotta	1 055,59	252,52	13,63	21,32	4,16	1,23	0,00	3,30	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E	Orjaleves	543,26	129,97	4,46	6,80	0,64	12,74	0,00	2,25	
	Rozmaringos sült csirkecomb	1 782,04	426,32	53,60	22,63	4,42	1,55	0,00	1,78	
	Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00	
	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	
	Torrero szalámi	1 301,58	311,38	15,06	27,66	10,61	0,18	0,00	2,55	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
Összesen:		9 361,34	2 239,53	115,99	81,20	20,52	256,56	59,00	15,89	

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

