



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 06. hétfő (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		
	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		
	T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	E Húsgaluskaleves	1 016,86	243,27	17,97	11,41	2,62	17,10	0,13	2,80		
	Tejbenrizs*kókusztejes	4 619,39	316,60	13,46	86,62	76,30	101,96	34,97	1,12		
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Összesen:		10 489,95	1 721,03	65,23	126,91	93,44	285,66	95,70	10,08	





2025. 01. 07.

kedd

(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			
	Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	T	Mandarin	195,98	46,88	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		E	Zöldségleves	876,39	209,66	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	
			Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
			Tökfőzelék tejmentes	518,61	124,07	4,67	0,39	0,00	25,06	0,00	2,03	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Pástétom 48 g. (kacsa, csirkemáj)	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	Összesen:		7 417,14	1 774,42	76,39	47,06	10,76	256,96	46,10	14,78		





2025. 01. 08.

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	
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	
	Liga csészés margarin 225g 20%	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	
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E	Tarhonyaleves diétás	912,83	218,38	5,82	6,59	0,75	33,74	0,09	3,43	
	Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31	
	Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
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	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
Összesen:		8 179,79	1 956,89	86,54	50,90	12,69	284,03	69,42	15,05	





2025. 01. 09.
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	
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,21	7,54	3,43	0,28	22,30	0,14	3,40	
	Köményes sertéssült	2 442,38	584,30	15,16	56,09	18,60	3,93	0,32	3,08	
	Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75	
	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	
	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Összesen:	9 400,85	2 249,01	75,83	87,33	28,20	271,45	60,88	17,49	





2025. 01. 10.

péntek

(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		
	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32		
	Liga csészés margarin 225g 20%	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		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E Csurgatott tésztaleves	672,41	160,86	5,51	6,89	0,95	19,06	0,05	3,33	
			Natur szelet	1 161,27	277,82	22,35	17,48	3,94	7,44	0,00	3,16
		Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		Tepertőkrém	2 752,72	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04	
		Korpás kenyér	1 337,60	320,00	11,77	1,62	0,41	62,86	1,64	1,39	





2025. 01. 10	00113	V	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Összesen:	10 302,18	2 464,64	80,99	112,84	35,33	274,09	48,22	17,89	
2025. 01. 11. szombat (00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	00113	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Liga csészés margarin 225g 20%	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	
		T	Múzliszelet, gyümölcsös *	330,96	79,18	1,20	2,80	1,40	12,20	4,20	0,08	
		E	Raguleves diétás	971,61	232,44	15,78	9,82	1,60	20,38	0,11	3,29	
			Szilvalekvaros derelye *mir.*	3 040,04	724,87	16,30	14,26	1,08	128,83	0,00	1,47	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
			Retek jégcsap	23,60	5,64	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
			Összesen:	8 247,67	1 970,71	64,50	48,38	8,49	313,56	50,51	10,54	





2025. 01. 12.
vasárnap

(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			
	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	Húsleves	672,89	160,98	7,79	3,64	0,34	24,63	0,18	6,17	
			Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	
			Tört burgonya	941,92	225,34	6,02	0,49	0,06	48,05	0,00	1,21	
	Vágott vegyes savanyúság	59,00	14,11	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50		
Kenyér, félbarna		1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
Összesen:		7 468,46	1 786,69	82,83	56,61	13,35	234,79	45,18	18,64			

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

