






















Tételes étlap 2024.03.11. - 2024.03.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 11. hétfő	(00065) Sószegény	R 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		
		Kenyér, félbarna	1 621,62	387,95	14,70	1,50	0,45	78,45	0,00	3,00		
		T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E Csontleves házi betéttel	405,39	96,98	4,84	2,64	0,13	13,47	0,05	2,98		
		Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96		
		Sárgarépa főzelék *mir.*	721,85	172,69	5,89	1,26	0,47	33,78	5,99	2,60		
		V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Kenyér, félbarna	1 621,62	387,95	14,70	1,50	0,45	78,45	0,00	3,00		
		Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	6 692,69	1 601,12	65,30	34,39	15,34	254,23	55,66	14,68		
2024. 03. 12. kedd	(00065) Sószegény	R Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Rámamargarin 70% zsirt	517,48	123,80	0,10	14,00	6,60	0,10	0,10	0,03		
		Kenyér, félbarna	1 621,62	387,95	14,70	1,50	0,45	78,45	0,00	3,00		
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
		T Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		





2024. 03. 12. kedd		(00065) Sószegény										
E	Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	0,97	2,06	  		
	Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08			
	Májgaluska leves	648,31	155,10	11,41	4,56	0,99	17,04	0,00	3,08	   		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	
		Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
		Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01		
	Összesen:	8 709,55	2 083,64	85,92	44,39	15,72	257,62	68,80	13,84			
2024. 03. 13. szerda	(00065) Sószegény											
	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Tehéntúró félzsiros	597,74	143,00	16,20	7,00	4,70	3,70	3,70	0,13		
		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	488,77	116,93	3,28	5,35	0,59	13,60	0,00	2,99	  	
		Burgonyapure dietas 300 g.	1 438,68	344,18	9,64	5,01	2,21	63,81	0,03	2,58		
		Natur szelet	1 161,27	277,82	22,35	17,48	3,94	7,44	0,00	3,16		
		Almabefőtt	288,88	69,11	0,24	0,24	0,00	16,16	11,68	0,00		
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
Kenyér, félbarna		1 621,62	387,95	14,70	1,50	0,45	78,45	0,00	3,00	 		





2024. 03. 13.	(00065) Sószegegy	V	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	8 040,10	1 923,47	78,64	40,37	12,70	307,18	76,61	14,26		
2024. 03. 14. csütörtök	(00065) Sószegegy	R	Citromos tea	129,65	31,02	0,07	0,02	0,00	7,51	7,50	0,00		
			Tej 2 dl.	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Rámamargarin 70% zsirt	517,48	123,80	0,10	14,00	6,60	0,10	0,10	0,03		
			Vajas jellegű kifli	1 258,02	300,96	9,74	3,12	1,58	53,82	2,80	0,94		
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Turos metelt	2 632,32	629,74	32,79	26,40	10,94	64,41	6,09	3,36	 	
			Csirkebecsinált leves	1 461,74	349,70	20,74	24,01	6,62	12,58	0,00	3,30	 	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	
			Minijam *, 25 g	658,58	157,56	0,24	0,00	0,00	38,70	32,58	0,02		
			Összesen:	9 155,58	2 190,33	87,90	76,61	28,97	280,76	79,07	10,46		
2024. 03. 15. péntek	(00065) Sószegegy	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
			Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08	 	
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	





2024. 03. 15. péntek (00065) Sószegény												
R	Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Burgonyaleves zöldséges (d)	799,93	191,37	5,17	5,45	0,63	29,83	0,00	2,51			
	Finomfőzelék *mirelit sr.,zb.	1 130,20	270,38	10,22	8,70	1,21	37,05	5,00	2,35			
	Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Tehéntúró félzsiros	597,74	143,00	16,20	7,00	4,70	3,70	3,70	0,13			
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40			
	Összesen:	7 047,16	1 685,92	79,63	34,74	10,98	260,31	69,95	12,83			
2024. 03. 16. szombat (00065) Sószegény												
R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40			
	Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00			
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01			
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
E	Daragaluska leves	464,83	111,20	5,19	3,06	0,26	15,71	0,09	2,91			
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31			
	Zoldbabfoz.dietas,MIR	703,79	168,37	7,38	3,10	1,50	27,17	3,66	2,48			
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			





2024. 03. 16. szombat		(00065) Sószegény										
V	Rámamargarin 70% zsirt	517,48	123,80	0,10	14,00	6,60	0,10	0,10	0,03			
	Gyümölcs joghurt 125 g. 1,5%	386,65	92,50	3,13	0,50	0,38	18,75	16,25	0,08			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	Összesen:	7 089,13	1 695,96	61,12	38,64	13,21	271,94	82,89	12,76			
2024. 03. 17. vasárnap	(00065) Sószegény	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Kenyér, félbarna	1 621,62	387,95	14,70	1,50	0,45	78,45	0,00	3,00	
			Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
		T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
		E	Kertészleves	598,70	143,23	4,83	5,52	0,63	18,23	0,00	2,44	
			Burgonya petrezselymes 300 gr	1 368,16	327,31	7,79	5,27	0,60	60,65	0,00	2,50	
			Joghurtos csirkemell	1 201,13	287,35	32,91	3,02	1,29	7,68	2,38	2,30	
		V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
			Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
			Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
		Összesen:	8 725,01	2 087,32	76,66	23,58	6,72	295,47	70,02	12,82		

.....
 élelmezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviselői fórum



