



Tételes étlap 2024.03.11. - 2024.03.17.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2024. 03. 11. hétfő (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 | | | |
| | Májkrem szárnyas 65 g. | 737,91 | 176,53 | 8,84 | 13,86 | 4,71 | 3,89 | 0,00 | 1,22 | | | |
| | 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 Csontleves házi betéttel | 623,67 | 149,20 | 7,39 | 3,35 | 0,28 | 22,29 | 0,08 | 3,36 | | | |
| | Majorannás aprópecsenye* | 1 393,36 | 333,34 | 25,28 | 25,23 | 5,23 | 0,89 | 0,00 | 1,24 | | | |
| | 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 | | | |
| | Párizsi, sertés | 589,38 | 141,00 | 6,00 | 12,66 | 4,32 | 1,32 | 0,30 | 1,21 | | | |
| | Kenyér, félbarna | 1 297,30 | 310,36 | 11,76 | 1,20 | 0,36 | 62,76 | 0,00 | 2,40 | | | |
| | Uborka | 19,65 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | Összesen: | | 8 035,65 | 1 922,40 | 81,36 | 59,25 | 15,55 | 263,29 | 53,77 | 13,96 | | |
















2024. 03. 12.

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 | |
| | Harcspástétom 130g.zöldfűsz. | 1 394,99 | 333,73 | 8,70 | 30,40 | 4,10 | 5,90 | 0,24 | 1,50 | |
| | Kenyér, félbarna | 1 081,08 | 258,63 | 9,80 | 1,00 | 0,30 | 52,30 | 0,00 | 2,00 |   |
| T | Körte | 221,51 | 52,99 | 0,40 | 0,30 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,01 | |
| E | Májgaluska leves | 678,10 | 162,22 | 11,77 | 4,63 | 0,99 | 18,24 | 0,00 | 3,08 |    |
| | Grill csirkecomb | 1 176,36 | 281,43 | 37,62 | 14,00 | 2,89 | 0,90 | 0,00 | 3,08 | |
| | Almamártás (friss) TM. | 945,72 | 206,97 | 0,88 | 2,49 | 0,27 | 49,23 | 34,70 | 0,67 |  |
| | 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 | |
| | Túrista felvágott | 401,69 | 96,10 | 12,72 | 4,92 | 1,73 | 0,12 | 0,00 | 0,00 |    |
| | Kenyér, félbarna | 1 297,30 | 310,36 | 11,76 | 1,20 | 0,36 | 62,76 | 0,00 | 2,40 |   |
| | Összesen: | 8 562,54 | 2 029,17 | 97,79 | 59,33 | 10,68 | 276,51 | 79,94 | 14,23 | |





2024. 03. 13.

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. | 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 | | |
| | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | | |
| T | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | |
| E | Kertészleves | 664,15 | 158,89 | 4,67 | 9,50 | 1,10 | 13,36 | 0,00 | 2,42 | | |
| | Natur szelet | 1 161,27 | 277,82 | 22,35 | 17,48 | 3,94 | 7,44 | 0,00 | 3,16 | | |
| | Parolt rizskoret 100. g. | 2 136,31 | 511,08 | 8,80 | 14,72 | 1,70 | 85,25 | 0,00 | 1,20 | | |
| | 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 | | |
| | Tavaszi rolád | 521,66 | 124,80 | 6,00 | 10,20 | 4,08 | 2,46 | 0,60 | 1,14 | | |
| | Kenyér, félbarna | 1 081,08 | 258,63 | 9,80 | 1,00 | 0,30 | 52,30 | 0,00 | 2,00 | | |
| | Retek jégcsap | 23,60 | 5,65 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | | |
| Összesen: | | 8 991,33 | 2 151,05 | 65,57 | 68,65 | 15,39 | 312,94 | 77,30 | 11,67 | | |





2024. 03. 14.
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 | |
| | Minimargarin 20g 35% zsirt | 188,94 | 45,20 | 0,00 | 5,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | |
| T | Banán | 438,77 | 104,97 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 0,00 | 0,06 | |
| E | Rizsleves | 582,80 | 139,43 | 3,37 | 5,08 | 0,54 | 19,66 | 0,00 | 3,07 | |
| | Roston csirkemell | 909,75 | 217,64 | 29,69 | 10,49 | 1,36 | 0,88 | 0,00 | 2,19 | |
| | Vegyes gyümölcsmártás T.M. | 1 172,84 | 280,58 | 2,67 | 1,09 | 0,05 | 62,75 | 36,33 | 0,35 | |
| | Tört burgonya | 1 371,81 | 328,18 | 8,75 | 0,70 | 0,09 | 70,00 | 0,00 | 2,00 | |
| V | 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: | | 9 146,45 | 2 188,14 | 76,81 | 43,65 | 10,57 | 362,92 | 99,12 | 13,74 | |





2024. 03. 15.
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 | | | |
| | Párizsi, sertés | 589,38 | 141,00 | 6,00 | 12,66 | 4,32 | 1,32 | 0,30 | 1,21 | | | |
| | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | | | |
| | T | Citromos tea | 259,29 | 62,03 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 15,02 | 15,00 | 0,00 | | |
| | | E | Burgonyaleves zöldséges | 1 175,91 | 281,32 | 6,53 | 10,67 | 1,30 | 38,98 | 0,00 | 3,38 | |
| | | | Csemege sertés karaj | 798,84 | 191,11 | 25,20 | 9,72 | 3,46 | 0,48 | 0,00 | 3,00 | |
| | | Finomfőzelék tejmentes *mir.* | 682,44 | 163,26 | 8,83 | 0,67 | 0,04 | 29,86 | 0,00 | 2,29 | | |
| | 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 | | |
| | | Sonka szalámi | 218,20 | 52,20 | 6,72 | 1,68 | 0,66 | 2,58 | 0,30 | 1,68 | | |
| | | Liga csészés margarin 225g 20% | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | | |
| | | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | | |
| | | Lilahagyma | 33,09 | 7,92 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 1,66 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | | 8 254,77 | 1 974,83 | 83,85 | 53,25 | 14,65 | 283,25 | 48,60 | 15,84 | | |





2024. 03. 16.

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 | | |
| | Barackíz | 362,49 | 86,72 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 21,39 | 18,69 | 0,00 | | |
| | Mini margarin 10g 35% zsirt | 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 | Daragaluska leves | 626,00 | 149,76 | 6,68 | 3,63 | 0,39 | 22,50 | 0,08 | 3,75 |
| | Grill csirkecomb | | 1 204,28 | 288,10 | 37,84 | 14,07 | 2,89 | 2,20 | 0,00 | 2,40 | |
| | Zöldbabfőzelék *mir.* TM. | | 559,69 | 133,90 | 6,53 | 0,69 | 0,00 | 24,94 | 3,00 | 2,47 | |
| | 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 | |
| | | Pulykamellsonka | 270,86 | 64,80 | 7,20 | 3,00 | 0,96 | 1,56 | 0,78 | 1,32 | |
| | | Kenyér, félbarna | 1 297,30 | 310,36 | 11,76 | 1,20 | 0,36 | 62,76 | 0,00 | 2,40 | |
| | Összesen: | | 7 384,56 | 1 766,64 | 87,34 | 29,41 | 6,01 | 284,34 | 82,55 | 15,74 | |





2024. 03. 17.
vasárnap

(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 | | |
| | 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 | Zabkeksz 50g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | E | Erőleves | 428,59 | 102,53 | 5,47 | 2,68 | 0,10 | 14,09 | 0,00 | 1,96 | |
| | | Roston csirkemell | 909,75 | 217,64 | 29,69 | 10,49 | 1,36 | 0,88 | 0,00 | 2,19 | |
| | | Burgonya petrezselymes 400 gr | 1 799,42 | 430,48 | 10,37 | 6,40 | 0,73 | 80,82 | 0,00 | 3,00 | |
| | | 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 | |
| | | Bécsi felvágott | 396,00 | 94,74 | 10,80 | 5,40 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 1,50 | |
| | | 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 | |
| | Összesen: | | 8 421,70 | 2 014,74 | 90,29 | 62,68 | 10,75 | 267,14 | 59,60 | 16,15 | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

