



Tételes étlap 2024.03.18. - 2024.03.24.

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. 18. 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			
	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			
	Vegyes gyümölcsmártás T.M.	1 172,84	280,58	2,67	1,09	0,05	62,75	36,33	0,35			
	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			
	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:		7 159,19	1 712,72	70,20	30,12	9,42	285,09	81,93	15,62		





2024. 03. 19.

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	
	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	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
T	Narancs	173,10	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00	
E	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	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	
	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01	
Összesen:		8 469,45	2 026,18	66,50	68,83	13,01	280,00	63,44	15,84	





2024. 03. 20.

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		
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31		
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38		
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	E	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
		Húsgombóc (diétás)	1 086,76	259,99	20,17	9,29	2,76	23,61	0,00	3,15	
		Sárgarépafozelék *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	
		Uborka	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
	Összesen:		7 812,44	1 869,01	78,05	46,81	14,13	281,27	53,97	17,22	





2024. 03. 21.
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	
	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	
	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	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02	
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	
	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:		8 255,62	1 975,04	81,19	64,80	17,16	248,71	59,42	15,90	





2024. 03. 22.

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	
	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14	
	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	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 80. g.	1 618,72	387,25	7,20	8,62	1,00	69,75	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	
	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	
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
Összesen:		8 627,23	2 063,92	78,64	67,37	22,00	259,42	60,50	10,71	





2024. 03. 23.

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	
	Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
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	
	Meggy mártás *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	
	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:		7 663,83	1 833,47	67,16	53,62	17,27	265,03	70,85	11,00	





2024. 03. 24.
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	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	
			Sült csirkecomb	2 042,08	488,53	50,22	31,06	5,26	1,44	0,00	2,25	
		Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
	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		
		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:		8 450,94	2 021,73	102,83	76,33	17,05	226,80	59,60	15,69			

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

