



Tételes étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

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. 25. 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		
	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 Reszelttésztales friss	524,81	125,55	3,38	5,44	0,68	15,50	0,00	3,20		
	Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
	Parajfőzelék tejmentes *mir.*	592,65	141,78	6,23	5,30	0,53	17,13	0,00	1,57		
	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		
	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:	7 943,93	1 900,45	74,54	70,94	23,55	213,97	45,30	14,55		





2024. 03. 26.

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	
	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32	
	Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
	Rizseshús (z)	2 285,18	546,69	27,73	17,84	2,99	68,12	0,00	4,99	
	Ecetes cékla	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Májkrém szárnyas 65 g.	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54	
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
Összesen:		7 596,60	1 817,36	70,48	46,10	10,52	274,62	53,67	15,01	





2024. 03. 27.

szerda

(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	
	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	
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	
	Pirított csirkemáj	1 217,07	291,17	30,63	14,93	3,23	8,19	0,00	3,21	
	Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01	
	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	
	Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
Összesen:		7 748,67	1 853,75	92,35	46,05	11,69	264,74	52,29	16,19	





2024. 03. 28.
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	
	Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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	Csokoládé figurális tejmentes,	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	
	Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48	
	Burgonya petrezselymes 400 gr	1 799,42	430,48	10,37	6,40	0,73	80,82	0,00	3,00	
	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	
	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:	7 651,49	1 830,49	88,73	40,98	9,44	257,89	45,62	16,12	





2024. 03. 29.

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	
	Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04	
	Minimargarin 20g 35% zsirt	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
E	Halászlé	1 054,64	252,31	25,27	4,43	0,33	27,50	0,18	2,66	
	Diós metélt	3 217,14	769,65	22,44	31,78	6,81	97,56	19,98	0,63	
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	
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
Összesen:		8 042,56	1 924,06	71,24	49,14	8,64	295,85	80,76	7,33	





2024. 03. 30.

szombat

(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		
	Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Tavaszi leves	462,48	110,64	2,93	5,15	0,61	12,87	0,00	2,24	 	
	Húsgombóc paradicsommártásban	2 332,52	558,02	28,98	16,69	3,64	72,27	19,79	3,19	 	
	Korpás kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
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	 	
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
Összesen:		7 351,30	1 758,68	66,15	38,16	9,95	284,29	82,11	11,45		





.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

