



Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 03. 24. hétfő (00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált 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	Reszelttésztalevés friss	524,82	125,56	3,49	5,51	0,68	15,51	0,05	3,24		
		Majorannás darált sertéshús	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		
		Darált csirkemell rolád	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:	7 565,75	1 809,98	77,53	53,01	16,80	214,28	45,59	13,63		










2025. 03. 25.

kedd

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00				
	Darált pulykafelv.	277,20	66,32	10,20	1,68	0,55	2,52	0,00	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	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
		E	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	  	
		Öszibarack mártás tejm.	867,14	207,45	2,65	0,34	0,03	47,62	23,56	0,02			
	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			
		Májkrém sertés 65g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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			
		Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02			
	Összesen:		7 270,63	1 739,39	68,90	25,87	6,70	301,75	84,40	11,06			





2025. 03. 26.

szerda

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Kókuszgurt 120g (ananászos)	475,18	113,68	0,60	5,88	5,52	14,04	8,04	0,05		
	Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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	Zöldségleves	876,39	209,52	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45		
	Pirított csirkemáj (darálva)	1 166,16	278,99	30,20	14,87	3,23	5,74	0,00	1,73		
	Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	1 115,23	266,80	15,87	1,42	0,06	46,92	6,99	1,03		
	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		
	Darált sonka felv.	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:		7 858,64	1 879,92	89,23	37,05	11,76	293,85	60,38	13,74		





2025. 03. 27.  
csütörtök

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

<b>R</b>	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00	
	Darált csirkemell rolád	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
<b>T</b>	Őszibarack befőtt	367,03	87,80	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,00	
<b>E</b>	Csontleves házi betéttel	623,69	149,06	7,54	3,43	0,28	22,30	0,14	3,40	
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
	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	
<b>V</b>	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Darált zalai felv.	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	
	Összesen:	7 958,92	1 903,90	92,11	30,63	8,88	296,30	74,28	15,19	





2025. 03. 28.

péntek

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Darált párizsi	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			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	
			Húspuding	1 089,08	260,54	25,35	11,69	4,12	12,99	0,24	3,51	
		Almamártáspüré (friss) TM.	928,37	202,82	0,96	2,47	0,26	48,41	34,84	0,02		
	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		
		Pástétom 48 g. (kacsa, csirkemáj)	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40		
	Összesen:		7 370,16	1 743,75	66,08	40,51	9,99	284,65	80,38	14,10		





2025. 03. 29.

szombat

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00		
	Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04		
	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	Müzi szelet 20g.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Tavaszi leves	462,50	88,67	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28	
		Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14	
		Paradicsom martas	1 246,72	298,26	5,77	9,79	1,06	44,16	29,58	1,07	
		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	
		Harcapástétom 130g.zöldfűsz.	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	
	Összesen:		8 845,88	2 094,27	65,19	71,49	13,07	305,63	90,47	14,52	





2025. 03. 30.  
vasárnap

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Darált zalai felv.	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	Húsleves	672,89	160,87	7,79	3,64	0,34	24,63	0,18	6,17	
			Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
			Tej mentes burg.pure	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	2,75	
	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
	V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		Darált párizsi	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		
		Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	Összesen:		8 059,33	1 927,97	87,44	43,40	13,14	293,67	59,88	17,65		

.....  
éllemezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviseleti fórum

