



Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

| Diéta   | Étlap tétel                          | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |  |
|---|--------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2024. 04. 29.<br>hétfő<br>(00113)<br>Tej és tejtermékmentes szoc. ottho | R Citromos tea                       | 518,58       | 124,06         | 0,26        | 0,06     | 0,00           | 30,04          | 30,00     | 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   |            |          |  |
|   | T Citromos tea                       | 259,29       | 62,03          | 0,13        | 0,03     | 0,00           | 15,02          | 15,00     | 0,00   |            |          |  |
|   | E Húsgaluskaleves                    | 1 016,86     | 243,27         | 17,97       | 11,41    | 2,62           | 17,10          | 0,13      | 2,80   |            |          |  |
|   | Tejbenrizs*kókusztejes               | 4 619,39     | 316,60         | 13,46       | 86,62    | 76,30          | 101,96         | 34,97     | 1,12   |            |          |  |
|   | V Citromos tea                       | 259,29       | 62,03          | 0,13        | 0,03     | 0,00           | 15,02          | 15,00     | 0,00   |            |          |  |
|   | Pástétom 48 g.<br>(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   |            |          |  |
|   | Kaliforniai paprika                  | 51,60        | 12,34          | 0,40        | 0,12     | 0,01           | 2,41           | 0,00      | 0,00   |            |          |  |
|   | Összesen:                            |              | 9 732,41       | 1 539,80    | 62,75    | 116,89         | 83,97          | 288,28    | 95,40  | 9,24       |          |  |





2024. 04. 30.

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  |   |  |
|   | Harcapástétom<br>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 | Banán                           | 658,16   | 157,45   | 1,95  | 0,15  | 0,00  | 36,30  | 0,00  | 0,08  |   |  |
| E | Zöldségleves                    | 876,39   | 209,66   | 7,03  | 7,71  | 0,97  | 27,84  | 0,05  | 3,45  |      |  |
|   | Natur szelet                    | 1 294,41 | 309,67   | 26,55 | 19,10 | 4,52  | 7,52   | 0,00  | 3,20  |    |  |
|   | Tökfőzelék tejmentes            | 518,61   | 124,07   | 4,67  | 0,39  | 0,00  | 25,06  | 0,00  | 2,03  |     |  |
|   | Zsemle, vizes                   | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 0,75  | 0,77  |   |  |
| 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:                       | 8 956,15 | 2 142,61 | 82,94 | 71,45 | 14,86 | 287,21 | 46,34 | 16,35 |   |  |










2024. 05. 01.

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 csészésmargarin<br>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  | <br>  |
| T         | Citromos tea                     | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00 | 15,02  | 15,00 | 0,00  |   |
| E         | Tarhonyaleves diétás             | 912,83   | 218,38   | 5,82  | 6,59  | 0,75 | 33,74  | 0,09  | 3,43  | <br><br> |
|           | Grill csirkecomb                 | 1 114,79 | 266,70   | 31,35 | 15,23 | 2,81 | 0,75   | 0,00  | 3,31  |   |
|           | Zöldborsófőzelék *mir.*<br>TM.   | 1 078,07 | 257,91   | 15,17 | 1,38  | 0,06 | 45,52  | 6,99  | 2,01  |    |
|           | Zsemle, vizes                    | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23 | 34,27  | 0,75  | 0,77  |   |
| V         | Citromos tea                     | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00 | 15,02  | 15,00 | 0,00  |   |
|           | Csirkemell sonka                 | 461,47   | 110,40   | 11,10 | 0,48  | 0,12 | 0,48   | 0,24  | 1,56  | <br><br> |
|           | Kenyér, félbarna                 | 1 081,08 | 258,63   | 9,80  | 1,00  | 0,30 | 52,30  | 0,00  | 2,00  | <br>  |
| Összesen: |                                  | 8 038,73 | 1 923,14 | 89,80 | 40,58 | 8,37 | 280,70 | 69,27 | 15,28 |   |





2024. 05. 02.  
csütörtök

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. ottho

|          |                          |          |          |       |        |       |        |       |       |  |
|----------|--------------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--|
| <b>R</b> | Citromos tea             | 518,58   | 124,06   | 0,26  | 0,06   | 0,00  | 30,04  | 30,00 | 0,00  |  |
|          | Főtt virsli              | 950,11   | 227,30   | 12,69 | 18,46  | 7,38  | 3,46   | 0,58  | 2,31  |  |
|          | Kenyér, félbarna         | 1 081,08 | 258,63   | 9,80  | 1,00   | 0,30  | 52,30  | 0,00  | 2,00  |  |
|          | Mustár                   | 141,46   | 33,84    | 1,14  | 1,28   | 0,00  | 4,40   | 0,00  | 0,38  |  |
| <b>T</b> | Zabkeksz 50g             | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00  |  |
| <b>E</b> | Csontleves házi betéttel | 623,69   | 149,21   | 7,54  | 3,43   | 0,28  | 22,30  | 0,14  | 3,40  |  |
|          | Köményes sertéssült      | 2 442,38 | 584,30   | 15,16 | 56,09  | 18,60 | 3,93   | 0,32  | 3,08  |  |
|          | 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  |  |
|          | 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  |  |
|          | Összesen:                | 9 858,97 | 2 358,60 | 72,01 | 100,55 | 37,68 | 264,57 | 60,94 | 16,87 |  |





2024. 05. 03.

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 |  |
|   | Pulykamellsonka                | 270,86   | 64,80  | 7,20  | 3,00  | 0,96  | 1,56  | 0,78  | 1,32 |  |
|   | 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 | Csurgatott tésztaleves         | 672,41   | 160,86 | 5,51  | 6,89  | 0,95  | 19,06 | 0,05  | 3,33 |  |
|   | Natur szelet                   | 1 161,27 | 277,82 | 22,35 | 17,48 | 3,94  | 7,44  | 0,00  | 3,16 |  |
|   | Burgonyafőzelék tejmentes      | 957,57   | 229,08 | 6,62  | 0,52  | 0,05  | 48,45 | 0,00  | 2,68 |  |
|   | Zsemle, vizes                  | 726,82   | 173,88 | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27 | 0,75  | 0,77 |  |
| V | Citromos tea                   | 259,29   | 62,03  | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02 | 15,00 | 0,00 |  |
|   | Tepertőkrém                    | 2 752,72 | 658,55 | 10,58 | 67,31 | 24,69 | 1,81  | 0,00  | 3,04 |  |
|   | Kenyér, félbarna               | 1 081,08 | 258,63 | 9,80  | 1,00  | 0,30  | 52,30 | 0,00  | 2,00 |  |





| 2024. 05. 03.   |   | 00113                          |           |          |       |        |       |        |       |       |  |  |
|---|---|--------------------------------|-----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--|--|
| 2024. 05. 04.<br>szombat<br>(00113)<br>Tej és tejtermékmentes szoc. ottho | V | Zöldpaprika                    | 32,76     | 7,84     | 0,48  | 0,12   | 0,00  | 1,20   | 0,00  | 0,00  |  |  |
|   |   | Összesen:                      | 10 045,66 | 2 403,27 | 79,02 | 112,22 | 35,22 | 263,53 | 46,58 | 18,50 |  |  |
|   | 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  |  |  |
|   |   | 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  |  |  |
|   |   | Uborka                         | 19,66     | 4,70     | 0,40  | 0,04   | 0,00  | 0,68   | 0,00  | 0,01  |  |  |
|   | T | Alma                           | 145,41    | 34,79    | 0,40  | 0,40   | 0,00  | 7,00   | 0,00  | 0,01  |  |  |
|   | E | Raguleves diétás               | 971,61    | 232,44   | 15,78 | 9,82   | 1,60  | 20,38  | 0,11  | 3,29  |  |  |
|   |   | Szilvásgombóc                  | 2 379,15  | 569,18   | 14,02 | 10,53  | 1,08  | 99,94  | 0,00  | 0,53  |  |  |
|   |   | Porcukor                       | 335,66    | 80,30    | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 19,98  | 19,98 | 0,00  |  |  |
|   | 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  |  |  |
|   |   | 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:                      | 8 435,34  | 2 018,03 | 63,50 | 65,21  | 15,86 | 288,34 | 50,69 | 11,13 |  |  |





2024. 05. 05.  
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 |
|   | Csülök Pékné módra |                                | 3 971,00  | 950,00   | 35,58  | 59,28  | 18,71 | 66,25  | 0,00  | 2,25  |      |
|   | Ecetes paprika     |                                | 92,97     | 22,24    | 1,12   | 0,28   | 0,00  | 3,79   | 1,00  | 1,98  |      |
|   | V                  | Citromos tea                   | 259,29    | 62,03    | 0,13   | 0,03   | 0,00  | 15,02  | 15,00 | 0,00  |      |
|   |                    | Torrero szalámi                | 1 301,58  | 311,38   | 15,06  | 27,66  | 10,61 | 0,18   | 0,00  | 2,55  |      |
|   |                    | 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:          |                                | 10 320,98 | 2 469,11 | 90,89  | 127,31 | 37,98 | 235,28 | 46,00 | 16,24 |      |

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviseleti fórum

