



Tételes étlap 2024.08.19. - 2024.08.25.

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. 08. 19. hétfő (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			
	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. (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. 08. 20.

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	Zabkeksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
E	Zöldségleves	876,39	209,66	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	     
	Csirkepaprikás*TM szoc.	2 077,45	448,79	53,97	26,55	4,79	10,47	0,09	2,15	
	Szarvacska tészta	1 620,07	387,58	13,50	7,70	1,09	65,61	0,00	1,54	 
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	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
	Összesen:	9 498,31	2 224,11	109,19	87,11	15,87	260,80	45,68	13,85	





2024. 08. 21.

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 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	Tarhonyaleves diétás	912,83	218,38	5,82	6,59	0,75	33,74	0,09	3,43		
	Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31		
	Zöldborsófőzelék *mir.* 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		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Összesen:	8 075,35	1 931,90	90,20	40,66	8,39	282,30	69,27	15,29		






















2024. 08. 22.
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	
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25	
	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	 
T	Almabefőtt	361,10	86,39	0,30	0,30	0,00	20,20	14,60	0,00	
E	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	
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	 
Összesen:		11 276,37	2 697,69	75,87	128,76	47,29	282,56	75,21	16,81	





2024. 08. 23.

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 téstaleves	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. 08. 23	00113	V	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
			Összesen:	10 062,53	2 407,30	78,90	112,13	35,22	264,82	46,58	18,51		
2024. 08. 24. 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	
				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	
				Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
				Összesen:	8 435,01	2 017,95	63,74	65,31	15,86	287,88	50,69	11,13	





2024. 08. 25.
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

