



Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

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. 09. 02. 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	594,17	142,15	4,35	5,63	0,62	17,92	0,80	2,95			
	Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96			
	Vegyes gyümölcsmártás T.M.	1 160,32	277,59	2,71	1,07	0,05	62,13	36,33	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			
	Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97			
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40			
	Összesen:		7 329,01	1 753,36	76,24	33,31	10,49	281,81	82,43	15,51		





2024. 09. 03.

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	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
E	Zöldbableves *mir.* TM.	654,23	156,51	5,17	5,57	0,64	21,11	2,00	3,14	
	Paprikás burgonya hússal	2 179,02	521,30	29,30	16,42	3,81	63,02	0,12	4,28	
	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	
	Harcapástétom 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:		8 441,79	2 019,57	66,60	69,21	13,01	278,52	63,56	15,94	





2024. 09. 04.

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 zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
	Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14	
	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	
	Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
	Összesen:	7 691,65	1 840,11	77,66	46,87	14,13	283,01	53,97	17,21	



























2024. 09. 05.
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	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
E	Daragaluska leves	626,02	149,76	6,86	3,74	0,39	22,51	0,15	3,81	      
	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	
	Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50	  
	Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	





2024. 09. 06. péntek		2024. 09. 05. (00113)		Tej és tejtermékmentes szoc. ottho (00113)										
2024. 09. 06. péntek	Tej és tejtermékmentes szoc. ottho (00113)	V	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
			Összesen:	8 749,66	2 093,23	81,61	78,91	20,97	246,30	59,39	15,13			
		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	 		
		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.	1 177,96	281,81	5,73	8,62	0,95	71,01	0,00	1,97			
			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	 		
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
	Összesen:	8 273,03	1 979,18	77,09	69,83	22,20	260,75	60,20	10,77					





2024. 09. 07.

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	Zabkeksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	E	Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	
		Főtt hús	865,41	207,04	27,30	10,53	3,75	0,52	0,00	0,27	
		Meggymártás *mir.* TM.	994,51	237,92	2,82	1,05	0,03	52,12	25,55	0,52	
		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:		7 431,71	1 777,93	66,52	53,21	17,26	257,83	70,85	10,78	





2024. 09. 08.
vasárnap

(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			
	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	396,77	74,02	4,75	2,47	0,11	13,49	0,00	2,08	
			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	
			Füst. sertés kolbász	1 447,12	346,20	11,22	26,70	12,30	3,96	0,30	1,86	
			Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
		Összesen:		9 026,58	2 138,54	105,11	84,34	22,48	229,98	59,90	16,17	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

