



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 10. 09. 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			
	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 Paradicsom leves	1 140,93	272,95	6,12	6,82	0,75	46,42	19,98	1,82			
	Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48			
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68			
	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			
	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			
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00			
	Összesen:		8 325,49	1 991,74	79,23	57,19	20,70	262,99	79,38	12,47		





2023. 10. 10.

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		
	Minimargarin 20g	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	Sült sütőtök	662,84	158,57	3,00	1,20	0,00	33,00	0,00	0,04		
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 65 g, 62 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		
	Összesen:	8 111,44	1 940,52	65,52	46,46	10,00	309,21	69,09	13,72		





2023. 10. 11.

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			
	Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01			
	Minimargarin 20g	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	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		
		Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19	 	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Paradicsom darabos	91,56	21,90	1,00	0,20	0,04	4,00	0,00	0,02		
	Összesen:		7 723,35	1 847,69	86,72	41,23	9,01	281,27	68,58	14,85		





2023. 10. 12.
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	
	Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	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	
T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
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:		8 309,75	1 987,97	89,17	52,78	12,79	269,97	45,62	16,33	





2023. 10. 13.

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			
	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	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07	
			Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96	
			Almamártás (friss) TM.	945,72	206,97	0,88	2,49	0,27	49,23	34,70	0,67	
	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	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
	Összesen:		7 032,24	1 663,07	61,05	37,19	8,82	270,47	81,50	12,95		





2023. 10. 14.
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	
	Áfonyalekvár	310,22	74,22	0,30	0,00	0,00	18,00	15,60	0,04	
	Venusz, Liga margarin	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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
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	
	Abált szalonna	1 746,36	417,79	5,40	43,80	16,60	0,00	0,00	2,10	
	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:	9 463,16	2 263,92	65,31	82,76	25,46	309,71	81,21	12,53	





2023. 10. 15.
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	
	Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27	
	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	Húsleves	672,87	160,97	7,60	3,53	0,34	24,62	0,10	6,11	
	Paprikás szelet	3 211,16	768,22	19,38	70,52	22,26	13,11	0,00	1,23	
	Parolt rizskoret 100. g.	1 798,58	430,28	8,00	9,58	1,11	77,50	0,00	2,47	
	Csemege uborka konzerv	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
Összesen:		10 149,76	2 428,15	76,21	113,48	31,28	272,20	45,58	20,92	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

