



Tételes étlap 2023.10.16. - 2023.10.22.

|  | Diéta | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|-------|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2023. 10. 16. hétfő<br>(00114)<br>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     | Húsgaluskaleves        | 1 016,84     | 243,26         | 17,79       | 11,30    | 2,62           | 17,09          | 0,05      | 2,74   |            |          |
|  |       | Tejbenrizs*kókusztejes | 4 962,20     | 398,61         | 14,61       | 86,62    | 76,34          | 100,98         | 34,97     | 1,13   |            |          |
|  | 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       | 1 081,08     | 258,63         | 9,80        | 1,00     | 0,30           | 52,30          | 0,00      | 2,00   |            |          |
|  |       |                        | Összesen:    | 10 573,45      | 1 741,00    | 66,07    | 126,77         | 93,48          | 269,65    | 80,62  | 10,03      |          |





2023. 10. 17.

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  |   |  |
|           | Harcspástétom, zöldfűszeres | 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         | Müzli szelet                | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00  |   |  |
| E         | Zöldségleves                | 876,38   | 209,66   | 6,92  | 7,65  | 0,97  | 27,84  | 0,00  | 3,41  |      |  |
|           | Húspuding                   | 1 089,08 | 260,54   | 25,35 | 11,69 | 4,12  | 12,99  | 0,24  | 3,51  |      |  |
|           | 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  |   |  |
|           | Pástétom                    | 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  |     |  |
| Összesen: |                             | 7 844,41 | 1 876,64 | 74,88 | 58,85 | 10,02 | 257,19 | 46,23 | 15,22 |   |  |





2023. 10. 18.

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  |   |
|           | Miniméz 25g.                    | 273,50   | 65,43    | 0,08  | 0,00  | 0,00  | 16,20  | 16,20 | 0,00  |   |
|           | 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         | Citromos tea                    | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00 | 0,00  |   |
| E         | Tarhonyaleves diétás            | 912,80   | 218,37   | 5,60  | 6,46  | 0,76  | 33,73  | 0,00  | 3,36  |      |
|           | Darált serteshús                | 665,70   | 159,26   | 21,00 | 8,10  | 2,89  | 0,40   | 0,00  | 0,21  |   |
|           | Zöldborsófőz.püré *mir.*<br>TM. | 1 115,23 | 266,80   | 15,87 | 1,42  | 0,06  | 46,92  | 6,99  | 1,03  |    |
|           | 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  |   |
|           | Darált párizsi                  | 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: |                                 | 7 754,68 | 1 855,18 | 74,83 | 45,54 | 12,66 | 282,58 | 69,24 | 10,78 |   |





2023. 10. 19.  
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  |  |
|          | Daráltvirsli             | 1 001,33 | 239,55   | 13,38 | 19,46 | 7,78  | 3,65   | 0,61  | 2,43  |  |
|          | 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> | Almabefőtt               | 361,09   | 86,38    | 0,30  | 0,30  | 0,00  | 20,20  | 14,60 | 0,00  |  |
| <b>E</b> | Csontleves házi betéttel | 623,67   | 149,20   | 7,39  | 3,35  | 0,28  | 22,29  | 0,08  | 3,36  |  |
|          | Darált serteshús         | 665,70   | 159,26   | 21,00 | 8,10  | 2,89  | 0,40   | 0,00  | 0,21  |  |
|          | Tej mentes burg.pure     | 1 335,20 | 319,43   | 7,51  | 4,80  | 1,22  | 60,02  | 0,00  | 2,75  |  |
|          | Őszibarack befőtt        | 293,63   | 70,25    | 0,40  | 0,00  | 0,00  | 16,96  | 11,20 | 0,00  |  |
| <b>V</b> | 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:                | 7 823,58 | 1 871,66 | 82,21 | 39,86 | 12,89 | 278,06 | 71,73 | 14,69 |  |





2023. 10. 20.

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 pulykafelv.        | 277,20   | 66,32    | 10,20 | 1,68  | 0,55  | 2,52   | 0,00  | 0,00  |      |
|           | 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         | Citromos tea              | 259,29   | 62,03    | 0,13  | 0,03  | 0,00  | 15,02  | 15,00 | 0,00  |   |
| E         | Csurgatott tésztaleves    | 672,40   | 160,86   | 5,40  | 6,83  | 0,95  | 19,05  | 0,00  | 3,29  |      |
|           | Húspuding                 | 1 089,08 | 260,54   | 25,35 | 11,69 | 4,12  | 12,99  | 0,24  | 3,51  |      |
|           | 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  |   |
|           | 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  |     |
| Összesen: |                           | 8 259,32 | 1 975,90 | 81,53 | 51,72 | 19,90 | 267,62 | 46,29 | 15,40 |   |





2023. 10. 21.

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  |   |   |
|   | Eperjam               | 160,20                          | 38,33    | 0,56     | 0,16  | 0,00  | 8,22  | 0,00   | 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                     | Reszelt alma                    | 247,20   | 59,14    | 0,68  | 0,68  | 0,00  | 11,90  | 0,00  | 0,02  |   |
|   | E                     | Zöldségleves                    | 876,38   | 209,66   | 6,92  | 7,65  | 0,97  | 27,84  | 0,00  | 3,41  |       |
|   |                       | Vagdalt (Stefánia)              | 1 067,28 | 255,33   | 21,35 | 13,72 | 3,50  | 11,30  | 0,00  | 3,53  |      |
|   |                       | Zöldbabfőzelékpüré<br>*mir.*TM. | 581,57   | 139,13   | 6,75  | 0,70  | 0,00  | 25,99  | 3,00  | 2,46  |    |
|   |                       | 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  |   |
|   |                       | Májkrém 65 g, 62 g              | 737,91   | 176,53   | 8,84  | 13,86 | 4,71  | 3,89   | 0,00  | 1,22  |        |
|   |                       | Kenyér, félbarna                | 1 081,08 | 258,63   | 9,80  | 1,00  | 0,30  | 52,30  | 0,00  | 2,00  |     |
|   | Összesen:             |                                 | 7 868,61 | 1 882,44 | 71,38 | 53,67 | 13,81 | 273,15 | 48,75 | 15,65   |   |





2023. 10. 22.  
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  |       |      |  |
|   | 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                  | Zöldségleves         | 876,38   | 209,66 | 6,92  | 7,65  | 0,97   | 27,84 | 0,00  | 3,41 |  |
|   |                  |                    | 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  |       |      |  |
|   | 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   | 1 081,08             | 258,63   | 9,80   | 1,00  | 0,30  | 52,30  | 0,00  | 2,00  |      |  |
|   | Összesen:        |                    | 7 677,72             | 1 836,76 | 88,52  | 46,17 | 9,71  | 262,39 | 59,90 | 16,50 |      |  |

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviseleti fórum

