



Tételes étlap 2023.10.30. - 2023.11.05.

| 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. 30. hétfő (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 zalai felv. | 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 Olasz zöldségleves | 595,32 | 142,42 | 4,35 | 5,66 | 0,62 | 18,12 | 0,00 | 3,02 | | | |
| | Húspuding | 1 089,08 | 260,54 | 25,35 | 11,69 | 4,12 | 12,99 | 0,24 | 3,51 | | | |
| | Vegyes gyümölcs mártáspüré | 989,45 | 236,71 | 1,79 | 1,21 | 0,05 | 51,88 | 27,27 | 0,39 | | | |
| | Feladagos burgonya 100 g | 391,95 | 93,77 | 2,50 | 0,20 | 0,03 | 20,00 | 0,00 | 0,99 | | | |
| | 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: | | 6 851,07 | 1 639,00 | 64,78 | 37,47 | 9,86 | 254,78 | 72,81 | 13,23 | | |





2023. 10. 31.

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 | | |
| | 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 | | |
| | T | Zabkeksz | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | E | Zöldbaleves *mir.* TM. | 654,23 | 156,51 | 5,17 | 5,57 | 0,64 | 21,11 | 2,00 | 3,14 | |
| | | Darált serteshús | 665,70 | 159,26 | 21,00 | 8,10 | 2,89 | 0,40 | 0,00 | 0,21 | |
| | | Tökfőzelék TM. | 555,12 | 132,81 | 4,69 | 0,38 | 0,00 | 27,23 | 2,00 | 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 | |
| | | Darált 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 | |
| | Összesen: | | 7 382,89 | 1 766,24 | 78,70 | 54,89 | 19,01 | 236,50 | 50,36 | 15,10 | |





2023. 11. 01.

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 | Köménymag leves zsemlekočka | 438,18 | 104,83 | 2,13 | 5,77 | 0,64 | 10,97 | 0,00 | 2,95 | |
| | Darált serteshús | | 665,70 | 159,26 | 21,00 | 8,10 | 2,89 | 0,40 | 0,00 | 0,21 | | |
| | Sárgarépa főzelék *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 | 1 081,08 | 258,63 | 9,80 | 1,00 | 0,30 | 52,30 | 0,00 | 2,00 | | |
| | Összesen: | | 6 652,44 | 1 591,50 | 60,85 | 39,44 | 10,56 | 244,88 | 69,59 | 10,98 | | |





2023. 11. 02.
csütörtök

(00114)

Tejmentes pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|-------|--|
| R | Citromos tea | 518,58 | 124,06 | 0,26 | 0,06 | 0,00 | 30,04 | 30,00 | 0,00 | |
| | Darált csirkemell rolád | 615,30 | 147,20 | 14,80 | 0,64 | 0,16 | 0,64 | 0,32 | 2,08 | |
| | Kenyér, félbarna | 1 081,08 | 258,63 | 9,80 | 1,00 | 0,30 | 52,30 | 0,00 | 2,00 | |
| T | Banán | 438,77 | 104,96 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 0,00 | 0,05 | |
| E | Daragaluska leves | 885,74 | 211,90 | 5,62 | 9,34 | 1,16 | 26,00 | 0,00 | 2,43 | |
| | Vagdalt (diétás) | 1 063,81 | 254,50 | 20,55 | 12,57 | 3,20 | 14,50 | 0,00 | 3,31 | |
| | Burgonyafőzelék tejmentes | 957,57 | 229,08 | 6,62 | 0,52 | 0,05 | 48,45 | 0,00 | 2,68 | |
| | 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 | |
| | 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: | 8 031,14 | 1 921,31 | 79,78 | 38,42 | 9,64 | 290,92 | 45,62 | 16,76 | |





2023. 11. 03.

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 | |
| | 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 | 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 |    |
| | Darált csirkehús | 891,22 | 213,21 | 33,45 | 8,33 | 2,10 | 0,86 | 0,00 | 1,36 | |
| | Meggymártáspüré *mir.* TM. | 999,98 | 239,23 | 2,79 | 1,04 | 0,03 | 52,39 | 25,55 | 0,73 |  |
| | 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: | | 8 446,63 | 2 020,71 | 84,33 | 59,45 | 16,76 | 257,77 | 71,84 | 11,27 | |





2023. 11. 04.
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 | |
| | Venusz, Liga margarin | 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 | Reszelt alma | 247,20 | 59,14 | 0,68 | 0,68 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 0,02 | |
| E | Rizsleves | 582,80 | 139,43 | 3,37 | 5,08 | 0,54 | 19,66 | 0,00 | 3,07 | |
| | Darált serteshús | 665,70 | 159,26 | 21,00 | 8,10 | 2,89 | 0,40 | 0,00 | 0,21 | |
| | Zöldborsófőz.püré *mir.* TM. | 1 115,23 | 266,80 | 15,87 | 1,42 | 0,06 | 46,92 | 6,99 | 1,03 | |
| 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: | 6 831,76 | 1 634,40 | 67,51 | 44,19 | 12,21 | 238,16 | 52,29 | 9,78 | |





2023. 11. 05.
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 | Csontleves házi betéttel | 623,67 | 149,20 | 7,39 | 3,35 | 0,28 | 22,29 | 0,08 | 3,36 | |
| | | | Darált csirkehús | 891,22 | 213,21 | 33,45 | 8,33 | 2,10 | 0,86 | 0,00 | 1,36 | |
| | | | Tejment.burg.pure 200 g. | 783,89 | 187,53 | 5,00 | 0,40 | 0,05 | 40,00 | 0,00 | 2,68 | |
| | Almabefőtt | 252,77 | 60,47 | 0,21 | 0,21 | 0,00 | 14,14 | 10,22 | 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: | | 6 765,37 | 1 618,48 | 86,39 | 37,38 | 7,85 | 230,76 | 55,60 | 16,38 | | |

.....
éllemezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

