



Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 11. 06. hétfő (001113) 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 Reszelttésztales friss	524,81	125,55	3,38	5,44	0,68	15,50	0,00	3,20			
	Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82			
	Parajfőzelék tejmentes *mir.*	592,65	141,78	6,23	5,30	0,53	17,13	0,00	1,57			
	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			
	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:		7 943,93	1 900,45	74,54	70,94	23,55	213,97	45,30	14,55		





2023. 11. 07.

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	
	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32	
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
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	
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
	Összesen:	7 596,60	1 817,36	70,48	46,10	10,52	274,62	53,67	15,01	





2023. 11. 08.

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	
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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	
	Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Összesen:	7 583,05	1 814,13	86,47	35,89	7,82	282,77	68,28	14,99	





2023. 11. 09.
csütörtök

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. otthon

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		
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		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:		8 090,26	1 935,46	90,03	41,08	9,44	282,09	45,62	16,18	





2023. 11. 10.

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		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 	
		Lilahagyma	33,08	7,91	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
	Összesen:		6 643,13	1 569,98	58,23	36,56	8,66	253,40	80,00	13,40		





2023. 11. 11.
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	
	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	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	Müzli szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	7,83	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:	8 587,64	2 054,45	63,97	71,16	22,11	285,43	81,21	12,27	





2023. 11. 12.
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	
	Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	
	Rizi-bizi	1 887,09	451,46	9,59	15,21	1,73	68,42	0,00	2,40	
	Őszibarack befőtt	367,03	87,80	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,00	
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:		8 307,48	1 987,41	84,52	58,90	10,95	276,77	59,58	19,27	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselési fórum

