



Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

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. 13. hétfő (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		
	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		
	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		
	Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14		
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Összesen:		10 246,76	1 662,85	66,32	121,04	88,08	285,87	95,92	10,33	





2023. 11. 14.

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			
	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	Sült sütőtök	662,84	158,57	3,00	1,20	0,00	33,00	0,00	0,04		
	E	Zöldségleves	876,38	209,66	6,92	7,65	0,97	27,84	0,00	3,41	     	
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		
		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	 		
Kaliforniai paprika		51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			
Összesen:		8 764,18	2 096,68	79,48	67,58	10,43	287,13	45,99	14,95			





2023. 11. 15.

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		
	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	  	
	Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31		
	Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	1 078,07	257,91	15,17	1,38	0,06	45,52	6,99	2,01		
	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		
	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	 	
	Összesen:	8 038,70	1 923,13	89,58	40,45	8,38	280,69	69,18	15,21		





2023. 11. 16.
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	
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31	
	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	
T	Zabkeksz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
E	Csontleves házi betéttel	623,67	149,20	7,39	3,35	0,28	22,29	0,08	3,36	
	Köményes sertéssült	2 442,84	584,41	15,16	56,10	18,60	4,01	0,00	3,11	
	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	
	Tepertókrém	2 752,72	658,55	10,58	67,31	24,69	1,81	0,00	3,04	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
Összesen:		11 580,22	2 770,39	75,00	153,71	52,77	267,51	60,26	18,95	





2023. 11. 17.

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		
	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32		
	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
	Natur szelet		1 161,27	277,82	22,35	17,48	3,94	7,44	0,00	3,16	
	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	
		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:		8 325,17	1 991,66	75,53	58,83	20,13	261,11	46,83	16,37	




















2023. 11. 18.
szombat

(00113)

Tej és tejtermékmentes szoc. otthon

R	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	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	Alma	145,41	34,78	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		E	Raguleves diétás	971,58	232,44	15,53	9,66	1,60	20,36	0,00	3,21	  
			Szilvásgombóc	2 028,32	485,24	14,02	1,24	0,03	99,94	0,00	0,53	
	Porcukor	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00			
	V	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	 	
	Összesen:		7 442,51	1 780,50	56,41	40,18	10,35	291,54	50,28	9,20		





2023. 11. 19.
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	
	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	
	Csülök Pékné módra	4 004,63	958,05	35,82	59,32	18,72	67,87	0,00	2,31	
	Ecetes paprika	92,97	22,24	1,12	0,27	0,00	3,78	0,99	1,97	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Torrero szalámi	1 301,58	311,38	15,06	27,66	10,60	0,18	0,00	2,55	
	Venusz, Liga margarin	531,21	127,08	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	
Összesen:		10 354,60	2 477,15	91,13	127,34	37,98	236,89	45,99	16,29	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

