



Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 12. 09. hétfő (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			
	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	1 016,86	243,27	17,97	11,41	2,62	17,10	0,13	2,80			
	Tejbenrizs*kókusztejes	4 619,39	316,60	13,46	86,62	76,30	101,96	34,97	1,12			
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Pástétom 48 g. (kacsa, csirkemáj)	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			
	Uborka	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
	Összesen:		9 700,46	1 532,16	62,75	116,81	83,96	286,55	95,40	9,25		





2024. 12. 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				
	Harcapástétom 130g.zöldfűsz.	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	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08			
		E	Zöldségleves	876,39	209,66	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	    	
			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			
		Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,20	   		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 		
	Összesen:		8 998,79	2 152,81	81,14	73,31	14,74	287,87	46,34	16,23			





2024. 12. 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	
	Miniméz 25g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
	Liga csészés margarin 225g 20%	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	912,83	218,38	5,82	6,59	0,75	33,74	0,09	3,43	  
	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	
	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32	  
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
Összesen:		7 848,12	1 877,54	85,90	43,10	9,21	281,78	69,81	15,04	





2024. 12. 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		
	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 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,21	7,54	3,43	0,28	22,30	0,14	3,40	
		Köményes sertéssült	2 442,38	584,30	15,16	56,09	18,60	3,93	0,32	3,08	
		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	
		Tojáskrém	675,87	161,68	8,34	12,87	3,40	1,34	0,00	1,57	
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
	Összesen:		9 469,84	2 265,50	72,67	99,32	31,48	265,31	60,64	17,49	

























2024. 12. 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			
	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	  		
	Liga csészés margarin 225g 20%	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	672,41	160,86	5,51	6,89	0,95	19,06	0,05	3,33	    
			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	
			Tepertőkrém	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	 





2024. 12. 14. szombat		2024. 12. 13.											
szombat (00113)		00113											
Tej és tejtermékmentes szoc. ottho													
V	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				
	Összesen:	10 236,27	2 448,87	82,92	109,70	34,38	262,45	46,04	18,74				
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				
	Liga csészésmargarin 225g 20%	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	Mandarin	195,98	46,88	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
E	Raguleves diétás	971,61	232,44	15,78	9,82	1,60	20,38	0,11	3,29				
	Szilvásgombóc	2 379,15	569,18	14,02	10,53	1,08	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				
	Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68				
	Liga csészésmargarin 225g 20%	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				
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00				
	Összesen:	8 466,25	2 025,42	63,40	65,07	15,86	290,46	50,69	11,11				





2024. 12. 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			
	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	Erőleves	428,59	102,53	5,47	2,68	0,10	14,09	0,00	1,96	
			Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48	
			Párolt rizs	1 517,92	363,14	5,73	17,62	1,98	71,01	0,00	1,15	
	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		
		Téli kom.szalámi	953,04	228,00	7,20	16,64	8,52	0,40	0,20	1,60		
		Liga csészés margarin 225g 20%	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		
	Összesen:		8 921,57	2 134,32	84,04	89,61	21,98	259,05	59,20	12,69		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

