



Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

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. 12. 18. hétfő (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			
	Májkrem 65 g, 62 g	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22			
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40			
	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			
	Majorannás aprópecsenye*	1 393,36	333,34	25,28	25,23	5,23	0,89	0,00	1,24			
	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			
	Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21			
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40			
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:		8 048,76	1 925,54	81,44	59,33	15,55	263,81	53,77	13,95		





2023. 12. 19.

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	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	E	Májgaluska leves	678,10	162,22	11,77	4,63	0,99	18,24	0,00	3,08	  	
		Grill csirkecomb	1 176,36	281,43	37,62	14,00	2,89	0,90	0,00	3,08		
		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		
		Tavaszi rolád	521,66	124,80	6,00	10,20	4,08	2,46	0,60	1,14	  	
		Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 	
		Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
		Összesen:	8 657,71	2 051,94	91,71	64,55	13,04	276,40	80,54	15,37		





2023. 12. 20.

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		
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
E	Kertészleves	664,15	158,89	4,67	9,50	1,10	13,36	0,00	2,42	 	
	Natur szelet	1 161,27	277,82	22,35	17,48	3,94	7,44	0,00	3,16		
	Parolt rizskoret 100. g.	2 136,31	511,08	8,80	14,72	1,70	85,25	0,00	1,20		
	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01		
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
	Marhapörkölt	1 763,85	421,97	28,03	31,02	8,95	7,20	0,00	2,87	 	
	Szarvacska tészta	1 620,07	387,58	13,50	7,70	1,09	65,61	0,00	1,54	 	
	Csemege uborka konzerv	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		





2023. 12. 20.														
2023. 12. 21.														
2023. 12. 20.	(00113) Tej és tejtermék	V	Vanília puding*TM	837,03	200,25	0,72	2,00	0,30	44,70	36,91	0,54			
		Összesen:			11 643,48	2 785,54	92,18	98,23	21,34	377,24	113,61	15,88		
2023. 12. 21.	(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho csütörtök	R	Citromos tea	518,58	124,06	0,26	0,06	0,00	30,04	30,00	0,00			
			Minijam *, 25 g	329,29	78,78	0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01			
			Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00			
			Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
		E	Rizsleves	582,80	139,43	3,37	5,08	0,54	19,66	0,00	3,07			
			Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19			
			Vegyes gyümölcsmártás T.M.	1 172,84	280,58	2,67	1,09	0,05	62,75	36,33	0,35			
			Tört burgonya	1 371,81	328,18	8,75	0,70	0,09	70,00	0,00	2,00			
		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:			9 146,45	2 188,14	76,81	43,65	10,57	362,92	99,12	13,74		





2023. 12. 22.

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			
	Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Burgonyaleves zöldséges	1 175,91	281,32	6,53	10,67	1,30	38,98	0,00	3,38	
			Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
			Finomfőzelék tejmentes *mir.*	682,44	163,26	8,83	0,67	0,04	29,86	0,00	2,29	
	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		
		Sonka szalámi	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68		
		Venusz, Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
	Összesen:		8 271,31	1 978,78	83,97	53,26	14,65	284,08	48,60	15,85		















2023. 12. 23.

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	
	Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00	
	Mini margarin 10g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
	Kenyér, félbarna	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 
T	Keksz, édes	754,07	180,40	2,80	7,32	3,40	24,84	9,12	0,18	
E	Daragaluska leves	626,00	149,76	6,68	3,63	0,39	22,50	0,08	3,75	     
	Grill csirkecomb	1 204,28	288,10	37,84	14,07	2,89	2,20	0,00	2,40	
	Zöldbabfőzelék *mir.* TM.	559,69	133,90	6,53	0,69	0,00	24,94	3,00	2,47	
	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	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,36	62,76	0,00	2,40	 
	Összesen:	8 115,68	1 941,55	91,55	40,54	10,81	298,66	75,89	15,95	





**2023. 12. 24.
vasárnap**

(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	
	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	Halászlé	1 054,64	252,31	25,27	4,43	0,33	27,50	0,18	2,66	
	Mákos metélt	2 831,69	677,44	21,70	22,98	5,09	95,15	19,98	0,57	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Túrista felvágott	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	0,00	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
Összesen:		8 283,64	1 981,72	93,31	55,74	11,91	273,66	65,16	10,53	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

