



Tételes étlap 2024.12.30. - 2025.01.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 12. 30. 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			
	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 Paradicsom leves	1 129,39	270,19	6,12	6,57	0,75	44,42	27,98	1,15			
	Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48			
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68			
	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02			
	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:		8 290,35	1 983,33	78,79	56,90	20,69	259,94	87,38	11,80		





2024. 12. 31.

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			
	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	Körte befőtt	404,23	96,71	0,30	0,00	0,00	23,70	14,10	0,02		
		E	Orjaleves	543,26	129,97	4,46	6,80	0,64	12,74	0,00	2,25	
			Paprikás szelet	3 211,29	768,25	20,48	71,18	22,26	13,17	0,45	1,58	
			Tört burgonya	941,92	225,34	6,02	0,49	0,06	48,05	0,00	1,21	
		Párolt káposzta	499,86	119,58	1,70	6,72	0,77	12,80	6,99	0,94		
	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		
		Zsemle, vizes	1 453,64	347,76	12,50	1,62	0,46	68,54	1,50	1,54		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	Összesen:		10 480,84	2 507,37	78,28	115,48	35,05	286,28	69,10	14,16		





2025. 01. 01.

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	
	Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	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	876,39	209,66	7,03	7,71	0,97	27,84	0,05	3,45	
	Sült kolbász	2 006,41	480,00	16,25	46,37	16,99	1,25	0,25	2,25	
	Lencsefőzelék	2 051,10	490,69	28,80	9,73	0,85	71,41	4,00	2,05	
	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	
	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	





2025. 01. 01		00113											
2025. 01. 02. csütörtök	Tej és tejtermékmentes szoc. ottho (00113)	V	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
			Összesen:	10 626,84	2 542,30	86,12	102,39	32,87	305,31	66,54	14,33		
		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		
			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	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		E	Csontleves házi betéttel	623,69	149,21	7,54	3,43	0,28	22,30	0,14	3,40		
			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:	8 261,37	1 976,40	89,52	52,76	12,79	266,48	45,68	16,37		





2025. 01. 03.

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			
	Tojáskrém	675,87	161,68	8,34	12,87	3,40	1,34	0,00	1,57			
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	T	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00		
		E	Rizsleves	504,44	120,68	3,11	5,08	0,53	19,88	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.	920,69	200,98	0,95	2,46	0,26	47,99	34,70	0,02	
	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		
		Májkrém sertés 65g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
	Összesen:		6 362,58	1 502,85	56,65	31,36	7,81	249,97	81,95	11,43		













2025. 01. 04.

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	
	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	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
E	Tavaszi leves	462,50	88,67	3,04	5,22	0,61	12,88	0,05	2,28	    
	Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14	
	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	
	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	 
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
Összesen:		7 846,93	1 855,28	66,44	38,99	10,39	318,83	61,40	14,52	





2025. 01. 05.
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	
	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	672,89	160,98	7,79	3,64	0,34	24,63	0,18	6,17	
	Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57	
	Parolt rizskoret 100. g.	1 308,84	313,12	6,37	9,58	1,06	78,90	0,00	2,46	
	Csemege uborka konzerv	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92	
V	Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00	
	Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97	
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	
Összesen:		7 353,48	1 759,19	85,79	50,58	8,83	266,88	45,18	21,36	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselési fórum

