



Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 03. 17. 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			
	Ínyenc sonka	401,69	96,10	12,72	4,92	1,73	0,12	0,00	1,97			
	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 Olasz zöldségleves	594,17	141,99	4,35	5,63	0,62	17,92	0,80	2,95			
	Csemege sertés karaj	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	2,96			
	Vegyes gyümölcsmártás T.M.	1 160,32	277,59	2,71	1,07	0,05	62,13	36,33	0,02			
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99			
	V Citromos tea	259,29	62,03	0,13	0,03	0,00	15,02	15,00	0,00			
	Soproni	839,66	200,88	8,22	18,48	6,88	0,18	0,00	1,50			
	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:		7 544,39	1 804,73	71,93	54,53	16,60	251,17	82,13	14,60		





2025. 03. 18.

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			
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38			
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00			
	T	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E	Zöldbableves *mir.* TM.	654,23	156,51	5,17	5,57	0,64	21,11	2,00	3,14	
			Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	
			Tökfőzelék *TM	779,90	169,23	4,59	7,39	0,80	25,00	0,00	0,69	
	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		
		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		
		Póréhagyma (kg)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:		8 644,19	2 050,63	83,94	79,91	21,75	249,48	48,33	14,65		












2025. 03. 19.

szerda

(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		
	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	Köménymag leves zsemlekocka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95		
	Húsgombóc (diétás)	939,84	224,84	19,68	9,29	2,74	24,03	0,00	3,14		
	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		
	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	 	
Összesen:		6 720,48	1 607,77	54,46	38,59	8,07	266,05	69,59	12,41		





2025. 03. 20.
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	
	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	Őszibarack befőtt	367,03	87,81	0,50	0,00	0,00	21,20	14,00	0,01	
E	Gombaleves	612,18	146,46	6,17	6,30	0,74	16,24	0,03	3,01	
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	
	Burgonyafőzelék tejmentes	957,57	229,08	6,62	0,52	0,05	48,45	0,00	2,68	
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:		7 480,05	1 789,49	72,77	46,76	12,95	251,27	59,57	16,09	





2025. 03. 21.

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	
	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	Erőleves	428,59	102,40	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	
	Meggymártás *mir.* TM.	994,51	237,92	2,82	1,05	0,03	52,12	25,55	0,52	
	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	
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
Összesen:		8 117,94	1 941,95	81,41	53,11	18,14	254,96	72,38	10,20	





2025. 03. 22.
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	
	Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Eperjam	160,20	38,33	0,56	0,16	0,00	8,22	0,00	0,04	 
	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	Rizsleves	504,44	120,52	3,11	5,08	0,53	19,88	0,00	3,07	 
	Paprikás szelet	3 211,29	768,25	20,48	71,18	22,26	13,17	0,45	1,58	
	Sárgaborsófőzelék	2 232,41	534,07	26,60	15,02	1,83	72,49	0,00	1,70	 
	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	1,21	   
	Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00	 
Összesen:		11 553,95	2 763,94	84,98	121,15	33,57	335,39	46,50	12,65	





2025. 03. 23.
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	396,77	74,02	4,75	2,47	0,11	13,49	0,00	2,08	
			Sült csirkecomb	2 042,08	488,53	50,22	31,06	5,26	1,44	0,00	2,25	
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68			
	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		
		Füst. sertés kolbász	1 447,12	346,20	11,22	26,70	12,30	3,96	0,30	1,86		
		Kenyér, félbarna	1 081,08	258,63	9,80	1,00	0,30	52,30	0,00	2,00		
	Összesen:		9 026,58	2 138,54	105,11	84,34	22,48	229,98	59,90	16,17		

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

