



Tételes étlap 2024.01.08. - 2024.01.14.

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. 01. 08. hétfő (00138) Cukros epés szoc. otthon	R Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Sajtos párizsi	615,30	147,20	10,65	12,64	4,08	0,75	0,40	1,59		
	Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	T Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	E Húsgaluskaleves	842,17	201,47	14,21	10,38	2,28	12,39	0,00	3,47		
	Diab.rizsfelfújt	1 348,62	322,63	12,29	7,53	3,21	51,23	0,02	0,29		
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
	U Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00		
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	V Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
		Összesen:	6 301,25	1 507,48	75,31	44,54	12,81	184,45	2,55	9,42	





















2024. 01. 09.

kedd

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sajt kocka (8 db)	413,82	99,00	5,50	7,50	4,90	2,36	2,06	0,46	 
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	 
	Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	    
	Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
	Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	0,97	2,06	  
U	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Pástétom	298,50	71,41	3,00	5,82	0,00	1,47	0,00	0,00	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		7 518,24	1 798,65	73,22	48,02	14,70	187,36	10,98	11,06	











2024. 01. 10.

szerda

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sajt klf. Trappista	1 243,54	297,50	22,16	22,48	14,29	1,28	0,00	1,94	 
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
E	Tarhonyaleves diétás	684,49	163,75	3,93	5,23	0,61	24,70	0,00	2,73	 
	Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31	
	Fin.föz.püre diab. *mir.*	682,44	163,26	8,83	0,67	0,04	29,86	0,00	2,29	 
U	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sonka szalámi	218,19	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	  
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		8 200,47	1 961,85	99,38	57,68	23,57	185,57	9,38	14,96	

















2024. 01. 11.
csütörtök

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Főtt virsli	950,11	227,30	12,69	18,46	7,38	3,46	0,58	2,31	    
	Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
E	Csontleves betéttel diab.	374,84	89,67	4,41	2,32	0,13	12,76	0,05	2,98	     
	Köményes sertéssült	2 442,84	584,41	15,16	56,10	18,60	4,01	0,00	3,11	
	Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78	
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
U	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
V	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Derby tömlös natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:	7 715,13	1 845,74	63,90	94,87	33,87	179,21	4,67	13,77	





2024. 01. 12.

péntek

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Korpovit keksz	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02	
	E	Csurgatott tésztaleves	589,26	140,97	4,66	6,30	0,84	16,06	0,00	2,61	
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
		Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67	
	U	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Sajt klf. Trappista	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46	
		Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:		7 584,67	1 814,52	87,20	46,02	20,25	172,80	9,01	13,94	


















2024. 01. 13.

szombat

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20			
	Csészés margarin	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
	T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	     	
		Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		
		Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	 	
	U	Mini margarin 10g	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
Zala felvágott		546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32	  		
Zsemle, vizes		1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
Összesen:		6 920,85	1 655,73	82,18	64,18	23,65	180,08	2,94	13,49			





2024. 01. 14.
vasárnap

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Derby tömlős natur	405,46	97,00	5,00	7,00	4,50	3,50	2,50	0,45	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Kefír, 140 g	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
E	Zöldségleves	610,18	145,98	4,48	5,78	0,68	18,65	0,00	2,46	
	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
	Burgonyapure 200 gr.	1 055,27	252,46	7,41	4,95	2,27	43,74	0,03	2,78	
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
U	Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00	
	Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Túrista felvágott	401,68	96,09	12,72	4,92	1,72	0,12	0,00	0,00	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		7 545,67	1 805,20	88,34	45,76	15,73	185,78	11,23	10,39	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

