



Tételes étlap 2024.01.15. - 2024.01.21.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2024. 01. 15. hétfő (00139) Cukros pépes szoc. otthon | R Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Tej 2 dl. | 405,72 | 97,06 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | | |
| | Diab.minijam * 20 g | 118,94 | 28,45 | 0,38 | 0,04 | 0,00 | 6,29 | 0,00 | 0,03 | | |
| | 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 | | |
| | Reszelt 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 | | |
| | Vagdalt (diétás) | 1 063,81 | 254,50 | 20,55 | 12,57 | 3,20 | 14,50 | 0,00 | 3,31 | | |
| | Sárgarépa-főz. diab. *mirelitből | 796,57 | 190,57 | 5,89 | 5,90 | 1,00 | 27,79 | 0,00 | 2,60 | | |
| | U Sajt kocka 1 db / 25 g. | 206,91 | 49,50 | 2,75 | 3,75 | 2,45 | 1,18 | 1,03 | 0,23 | | |
| | 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 | | |
| | Darált párizsi | 589,38 | 141,00 | 6,00 | 12,66 | 4,32 | 1,32 | 0,30 | 1,21 | | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | |
| | Összesen: | | 5 991,54 | 1 433,39 | 66,52 | 43,42 | 13,43 | 189,16 | 3,64 | 12,97 | |





2024. 01. 16.

kedd

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Körözött túró házi | 812,40 | 194,35 | 16,65 | 11,51 | 7,47 | 5,74 | 4,84 | 1,34 | |
| | 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 | 53,02 | 12,68 | 0,43 | 0,41 | 0,04 | 1,79 | 0,18 | 0,06 | |
| E | Májgaluska leves | 648,31 | 155,10 | 11,41 | 4,56 | 0,99 | 17,04 | 0,00 | 3,08 | |
| | Darált csirkehús | 891,22 | 213,21 | 33,45 | 8,33 | 2,10 | 0,86 | 0,00 | 1,36 | |
| | Almamartas diab. (friss gyum. | 614,75 | 147,07 | 1,27 | 2,84 | 1,31 | 28,41 | 15,66 | 0,62 | |
| | Feladagos burgonya 100 g | 391,95 | 93,77 | 2,50 | 0,20 | 0,03 | 20,00 | 0,00 | 0,99 | |
| 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 | |
| | Darált csirkemell rolád | 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: | 7 553,55 | 1 807,08 | 100,07 | 35,31 | 15,70 | 183,58 | 29,62 | 11,51 | |





2024. 01. 17.

szerda

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Sajt kocka 1 db / 25 g. | 413,82 | 99,00 | 5,50 | 7,50 | 4,90 | 2,36 | 2,06 | 0,46 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| E | Olasz zöldségleves | 488,77 | 116,93 | 3,28 | 5,35 | 0,59 | 13,60 | 0,00 | 2,99 | |
| | Darált serteshús | 665,70 | 159,26 | 21,00 | 8,10 | 2,89 | 0,40 | 0,00 | 0,21 | |
| | Burgonyapure 200 gr. | 1 055,27 | 252,46 | 7,41 | 4,95 | 2,27 | 43,74 | 0,03 | 2,78 | |
| 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 | |
| | Darált zalai felv. | 546,74 | 130,80 | 7,80 | 10,80 | 4,44 | 0,66 | 0,30 | 1,32 | |
| | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | |
| Összesen: | | 7 308,61 | 1 748,49 | 71,37 | 46,58 | 19,29 | 187,15 | 11,46 | 10,64 | |





2024. 01. 18.
csütörtök

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Pástétom 48 g. | 298,50 | 71,41 | 3,00 | 5,82 | 0,00 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | |
| | 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. almabefőtt | 233,30 | 55,81 | 0,36 | 0,35 | 0,01 | 12,30 | 0,00 | 0,33 | |
| E | Rizsleves | 469,57 | 112,34 | 2,42 | 5,19 | 0,60 | 13,68 | 0,00 | 2,60 | |
| | Darált serteshús | 599,13 | 143,33 | 18,90 | 7,29 | 2,60 | 0,36 | 0,00 | 0,19 | |
| | Vegyes gyümölcsmártás diab. | 687,36 | 164,44 | 1,79 | 1,21 | 0,05 | 33,90 | 9,29 | 0,39 | |
| | Tört burgonya | 783,89 | 187,53 | 5,00 | 0,40 | 0,05 | 40,00 | 0,00 | 1,50 | |
| 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 | |
| | Szendvicskrém | 745,46 | 178,34 | 6,68 | 16,05 | 6,54 | 1,79 | 0,95 | 1,17 | |
| | Zsemle, vizes | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | |
| | Összesen: | 6 849,64 | 1 638,68 | 56,91 | 42,82 | 13,13 | 180,63 | 17,43 | 7,97 | |





2024. 01. 19.

péntek

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Darált párizsi | 589,38 | 141,00 | 6,00 | 12,66 | 4,32 | 1,32 | 0,30 | 1,21 | | |
| | 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 | Burgonyaleves zöldséges diab. | 784,11 | 187,59 | 4,68 | 6,32 | 0,75 | 27,49 | 0,00 | 2,96 | |
| | | Húspuding | 1 083,44 | 259,20 | 24,27 | 12,81 | 4,28 | 11,26 | 0,20 | 3,12 | |
| | | Fin.foz.pure (Mír.veg.y.foz.) | 766,36 | 183,34 | 8,83 | 0,67 | 0,04 | 34,86 | 5,00 | 2,29 | |
| | U | Reszelt alma | 247,20 | 59,14 | 0,68 | 0,68 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 0,02 | |
| | V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Sajt kocka 1 db / 25 g. | 413,82 | 99,00 | 5,50 | 7,50 | 4,90 | 2,36 | 2,06 | 0,46 | |
| | | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| | Összesen: | | 7 201,33 | 1 722,83 | 70,09 | 47,21 | 17,81 | 181,31 | 15,88 | 12,17 | |


















2024. 01. 20.

szombat

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|---|---|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Reszelt sajt | 1 243,54 | 297,50 | 22,16 | 22,48 | 14,29 | 1,28 | 0,00 | 1,94 |   | |
| | Zsemle, vizes | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | |
| | Kefír, 140 g | 1 492,26 | 357,00 | 4,20 | 4,48 | 2,94 | 6,44 | 6,44 | 0,18 |  | |
| | T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Diab. almabefőtt | 233,30 | 55,81 | 0,36 | 0,35 | 0,01 | 12,30 | 0,00 | 0,33 |  |
| | E | Daragaluska leves | 464,83 | 111,20 | 5,19 | 3,06 | 0,26 | 15,71 | 0,09 | 2,91 |      |
| | | Vagdalt (diétás) | 1 063,81 | 254,50 | 20,55 | 12,57 | 3,20 | 14,50 | 0,00 | 3,31 |    |
| | | 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 | |
| | | Darált pulykafelv. | 277,20 | 66,32 | 10,20 | 1,68 | 0,55 | 2,52 | 0,00 | 0,00 |    |
| | | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| | Összesen: | | 7 555,41 | 1 807,53 | 88,16 | 50,29 | 22,40 | 176,96 | 8,79 | 13,45 | |





2024. 01. 21.
vasárnap

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

| | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--|
| R | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Tojásrántotta | 1 055,59 | 252,52 | 13,63 | 21,32 | 4,16 | 1,23 | 0,00 | 3,30 | |
| | 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 | |
| | Diab.minijam * 20 g | 118,94 | 28,45 | 0,38 | 0,04 | 0,00 | 6,29 | 0,00 | 0,03 | |
| | Zsemle, vizes | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,38 | 0,39 | |
| E | Erőleves diab. | 154,75 | 37,02 | 2,11 | 0,38 | 0,01 | 6,06 | 0,00 | 1,89 | |
| | Darált sajtos csirkemell | 1 369,10 | 327,54 | 36,28 | 14,78 | 5,04 | 5,13 | 0,65 | 1,71 | |
| | Burgonyapüré | 1 081,14 | 258,65 | 7,41 | 5,65 | 2,60 | 43,74 | 0,03 | 2,58 | |
| | Diab. almabefőtt | 186,64 | 44,65 | 0,29 | 0,28 | 0,01 | 9,84 | 0,00 | 0,26 | |
| 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 | |
| | Darált zalai felv. | 546,74 | 130,80 | 7,80 | 10,80 | 4,44 | 0,66 | 0,30 | 1,32 | |
| | Zsemle, vizes | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | |
| Összesen: | | 8 193,33 | 1 960,13 | 91,16 | 60,23 | 19,90 | 182,21 | 9,68 | 13,59 | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

