



Tételes étlap 2024.01.22. - 2024.01.28.

| 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. 22.<br>hétfő<br>(00130)<br>Cukros 180 g CH szoc.otthon | <b>R</b> Késérű 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   |            |          |  |
|  | <b>T</b> Késérű 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   |            |          |  |
|  | <b>E</b> Olasz zöldségleves | 595,32       | 142,42         | 4,35        | 5,66     | 0,62       | 18,12          | 0,00      | 3,02   |            |          |  |
|  | Csemege sertés karaj        | 665,70       | 159,26         | 21,00       | 8,10     | 2,89       | 0,40           | 0,00      | 2,96   |            |          |  |
|  | Parajfőzelék                | 719,08       | 172,03         | 6,97        | 9,09     | 1,95       | 15,39          | 0,56      | 1,34   |            |          |  |
|  | Feladagos burgonya 100 g    | 391,95       | 93,77          | 2,50        | 0,20     | 0,03       | 20,00          | 0,00      | 0,99   |            |          |  |
|  | <b>U</b> Alma               | 145,41       | 34,79          | 0,40        | 0,40     | 0,00       | 7,00           | 0,00      | 0,01   |            |          |  |
|  | <b>V</b> Késérű tea         | 2,57         | 0,62           | 0,10        | 0,02     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00   |            |          |  |
|  | Sonka szalámi               | 218,20       | 52,20          | 6,72        | 1,68     | 0,66       | 2,58           | 0,30      | 1,68   |            |          |  |
|  | Korpás zsemle               | 1 074,18     | 256,98         | 10,68       | 1,54     | 0,14       | 48,56          | 0,00      | 1,12   |            |          |  |
|  | Összesen:                   |              | 5 912,40       | 1 414,47    | 73,23    | 41,66      | 11,65          | 181,26    | 2,67   | 13,99      |          |  |





2024. 01. 23.

kedd

(00130)

Cukros 180 g CH szoc.otthon

|   |                 |                         |          |        |       |       |       |       |      |      |  |
|---|-----------------|-------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--|
| R | Keserű 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   | 1 074,18                | 256,98   | 10,68  | 1,54  | 0,14  | 48,56 | 0,00  | 1,12 |      |  |
|   | Majonézes torma | 113,33                  | 27,11    | 0,38   | 0,05  | 0,00  | 6,23  | 3,99  | 0,00 |      |  |
|   | 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               | Zöldségleves            | 458,70   | 109,74 | 2,99  | 5,50  | 0,68  | 11,81 | 0,00 | 2,04 |  |
|   |                 | Rakott brokkoli mir.    | 2 202,58 | 526,93 | 36,27 | 26,61 | 9,21  | 34,72 | 2,31 | 4,63 |  |
|   | U               | Sajt kocka 1 db / 25 g. | 206,91   | 49,50  | 2,75  | 3,75  | 2,45  | 1,18  | 1,03 | 0,23 |  |
|   |                 | Korpás zsemle           | 268,55   | 64,25  | 2,67  | 0,39  | 0,04  | 12,14 | 0,00 | 0,28 |  |
|   | V               | 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 |  |
|   |                 | 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 |  |





| 2024. 01. 23            | 00130                                  | V | Lilahagyma                 | 33,09    | 7,92     | 0,24  | 0,02  | 0,00  | 1,66   | 0,00 | 0,00  |  |  |
|-------------------------|--|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--|--|
|                         |  |   | Összesen:                  | 7 077,31 | 1 693,15 | 85,58 | 66,01 | 23,32 | 183,56 | 9,22 | 12,22 |  |  |
| 2024. 01. 24.<br>szerda | (00130)<br>Cukros 180 g CH szoc.otthon | R | Keserű tea                 | 2,57     | 0,62     | 0,10  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00  |  |  |
|                         |  |   | Paprikás tejföl            | 1 719,72 | 411,42   | 5,13  | 40,04 | 25,00 | 6,43   | 5,80 | 1,18  |  |  |
|                         |  |   | 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 | Zellerkrémleves (frissből) | 821,83   | 196,61   | 3,94  | 12,00 | 2,04  | 17,47  | 0,38 | 1,36  |  |  |
|                         |  |   | Sertés vetreце             | 1 463,74 | 350,18   | 29,29 | 21,34 | 5,56  | 9,78   | 0,33 | 3,29  |  |  |
|                         |  |   | Szarvacska tészta          | 1 246,41 | 298,18   | 10,50 | 5,63  | 0,80  | 51,03  | 0,00 | 1,12  |  |  |
|                         |  | U | Korpovit keksz             | 53,02    | 12,68    | 0,43  | 0,41  | 0,04  | 1,79   | 0,18 | 0,06  |  |  |
|                         |  | V | Keserű tea                 | 2,57     | 0,62     | 0,10  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00  |  |  |
|                         |  |   | Finom májas                | 504,60   | 120,72   | 8,07  | 7,86  | 2,34  | 3,93   | 0,00 | 1,50  |  |  |
|                         |  |   | Korpás zsemle              | 805,64   | 192,74   | 8,01  | 1,16  | 0,11  | 36,42  | 0,00 | 0,84  |  |  |
|                         |  |   | Retek jégcsap              | 23,60    | 5,64     | 0,44  | 0,04  | 0,01  | 1,05   | 0,00 | 0,00  |  |  |
|                         |  |   | Összesen:                  | 7 830,97 | 1 873,45 | 75,49 | 92,26 | 36,70 | 179,31 | 7,82 | 10,51 |  |  |





2024. 01. 25.  
csütörtök

(00130)

Cukros 180 g CH 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  |      |  |
|           | Vajkrém     | 180,58                  | 43,20    | 1,00   | 4,00  | 2,60  | 0,80   | 0,50  | 0,18  |      |  |
|           | Tejes kifli | 921,43                  | 220,44   | 7,36   | 1,77  | 0,72  | 41,55  | 3,07  | 0,73  |      |  |
|           | 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 |  |
|           |             | Tejes kifli             | 307,14   | 73,48  | 2,45  | 0,59  | 0,24   | 13,85 | 1,02  | 0,24 |  |
|           | E           | Daragaluska leves diab. | 652,37   | 156,07 | 3,73  | 8,72  | 1,04   | 15,41 | 0,00  | 2,42 |  |
|           |             | Majorannás aprópecsenye | 1 345,99 | 322,01 | 25,56 | 23,05 | 4,98   | 2,67  | 0,00  | 2,00 |  |
|           |             | Tökfőzelék              | 1 359,11 | 325,15 | 7,80  | 15,15 | 3,40   | 38,59 | 0,94  | 1,58 |  |
|           | U           | Diab. almabefőtt        | 233,30   | 55,81  | 0,36  | 0,35  | 0,01   | 12,30 | 0,00  | 0,33 |  |
|           | V           | Keserű tea              | 2,57     | 0,62   | 0,10  | 0,02  | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 |  |
|           |             | Főtt császárszalonna    | 895,36   | 214,20 | 7,80  | 19,80 | 8,40   | 1,20  | 0,30  | 1,68 |  |
|           |             | Korpás zsemle           | 805,64   | 192,74 | 8,01  | 1,16  | 0,11   | 36,42 | 0,00  | 0,84 |  |
| Összesen: |             | 7 208,82                | 1 724,62 | 71,17  | 80,15 | 23,58 | 173,39 | 5,83  | 10,27 |      |  |




















2024. 01. 26.

péntek

(00130)

Cukros 180 g CH szoc.otthon

|           |                  |                          |          |        |       |       |        |       |      |   |   |
|-----------|------------------|--------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|---|---|
| R         | Keserű tea       | 2,57                     | 0,62     | 0,10   | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 |   |   |
|           | Májusi csemege   | 460,17                   | 0,00     | 6,20   | 8,77  | 3,30  | 1,42   | 0,00  | 1,11 |    |   |
|           | 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  |   |
|           |                  | Kefír, 140 g             | 1 492,26 | 357,00 | 4,20  | 4,48  | 2,94   | 6,44  | 6,44 | 0,18  |    |
|           | E                | Erőleves diab.           | 154,75   | 37,02  | 2,11  | 0,38  | 0,01   | 6,06  | 0,00 | 1,89  |       |
|           |                  | Fűszeres csirkecomb filé | 1 128,15 | 269,89 | 31,48 | 15,26 | 2,82   | 1,38  | 0,00 | 0,48  |       |
|           |                  | Párolt rizs diab.        | 1 340,13 | 320,60 | 3,35  | 15,90 | 1,65   | 40,65 | 0,00 | 1,53  |   |
|           |                  | Diab. almabefőtt         | 233,30   | 55,81  | 0,36  | 0,35  | 0,01   | 12,30 | 0,00 | 0,33  |    |
|           | U                | 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  |   |
|           | 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  |   |
|           |                  | Korpás zsemle            | 805,64   | 192,74 | 8,01  | 1,16  | 0,11   | 36,42 | 0,00 | 0,84  |    |
|           |                  | Kaliforniai paprika      | 51,60    | 12,34  | 0,39  | 0,12  | 0,01   | 2,41  | 0,00 | 0,00  |   |
| Összesen: |                  | 7 778,43                 | 1 750,78 | 74,33  | 60,63 | 17,54 | 179,28 | 9,63  | 8,41 |   |   |





2024. 01. 27.

szombat

(00130)

Cukros 180 g CH 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 |  |
|   | 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 |  |
|   | Korpovit keksz       | 53,02    | 12,68  | 0,43  | 0,41  | 0,04  | 1,79  | 0,18  | 0,06 |  |
| E | Rizsleves            | 285,81   | 68,38  | 1,62  | 2,53  | 0,27  | 9,60  | 0,00  | 0,70 |  |
|   | Főtt hús             | 865,41   | 207,04 | 27,30 | 10,53 | 3,75  | 0,52  | 0,00  | 0,27 |  |
|   | Meggymártás diab.    | 815,74   | 195,15 | 2,82  | 1,17  | 0,08  | 41,24 | 13,94 | 2,21 |  |
|   | Zsemle, vizes        | 363,41   | 86,94  | 3,13  | 0,41  | 0,12  | 17,14 | 0,38  | 0,39 |  |
| 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 |  |
|   | Füst. sertés kolbász | 1 447,12 | 346,20 | 11,22 | 26,70 | 12,30 | 3,96  | 0,30  | 1,86 |  |





| 2024. 01. 28. vasárnap   |   | 00130                    |          |          |       |       |       |        |       |       |                          |
|--|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------------------------|
| 2024. 01. 28. vasárnap<br>(00130)<br>Cukros 180 g CH szoc.otthon | V | Zsemle, vizes            | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 0,75  | 0,77  |                          |
|  |   | Összesen:                | 7 885,37 | 1 886,46 | 73,83 | 56,36 | 23,11 | 183,26 | 23,12 | 8,02  |                          |
|  | 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  |                          |
|  |   | Korpovit keksz           | 53,02    | 12,68    | 0,43  | 0,41  | 0,04  | 1,79   | 0,18  | 0,06  | <br><br><br><br><br><br> |
|  | E | Csontleves diab.         | 476,79   | 114,06   | 3,46  | 6,95  | 0,62  | 9,38   | 0,00  | 2,66  | <br><br>                 |
|  |   | Borsos tokány,sertés     | 1 231,78 | 294,68   | 25,92 | 19,11 | 4,52  | 4,37   | 0,00  | 2,79  |                          |
|  |   | Tarhonya köret diab.     | 1 013,09 | 242,37   | 7,50  | 7,27  | 0,94  | 36,45  | 0,00  | 1,78  | <br>                     |
|  |   | Vágott vegyes savanyúság | 35,40    | 8,47     | 0,66  | 0,12  | 0,00  | 2,04   | 0,00  | 0,53  |                          |
|  | U | Alma                     | 145,41   | 34,79    | 0,40  | 0,40  | 0,00  | 7,00   | 0,00  | 0,01  |                          |
|  | V | Keserű tea               | 2,57     | 0,62     | 0,10  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00  |                          |
|  |   | Torrero szalámi          | 1 301,58 | 311,38   | 15,06 | 27,66 | 10,61 | 0,18   | 0,00  | 2,55  | <br><br>                 |
|  |   | Zsemle, vizes            | 1 453,64 | 347,76   | 12,50 | 1,62  | 0,46  | 68,54  | 1,50  | 1,54  |                          |
|  |   | Összesen:                | 7 864,24 | 1 881,39 | 89,24 | 86,14 | 21,70 | 182,39 | 2,81  | 16,38 |                          |

.....  
éllelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviseleti fórum

