



Tételes étlap 2024.02.05. - 2024.02.11.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|--------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|--------------------------|----------|--|
| 2024. 02. 05. hétfő (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 20% zsirt | 180,58 | 43,20 | 1,00 | 4,00 | 2,60 | 0,80 | 0,50 | 0,18 | | | |
| | 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 | | | |
| | 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 Húsgaluskaleves | 842,17 | 201,47 | 14,21 | 10,38 | 2,28 | 12,39 | 0,00 | 3,47 | | | |
| | Diab.rizsfelfujt | 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 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 | | | |
| | Sajtos tavaszi rolád | 680,40 | 162,78 | 10,80 | 13,20 | 5,59 | 0,12 | 0,00 | 1,80 | | | |
| | Korpás zsemle | 805,64 | 192,74 | 8,01 | 1,16 | 0,11 | 36,42 | 0,00 | 0,84 | | | |
| | Összesen: | | 5 679,53 | 1 358,74 | 64,00 | 41,40 | 15,81 | 178,06 | 1,83 | 8,11 | | |





2024. 02. 06.

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 | |
| | Snidlinges túrókrém | 702,24 | 168,00 | 14,04 | 10,40 | 6,76 | 4,28 | 4,28 | 1,13 | |
| | 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 | |
| | Mandarin | 195,98 | 46,89 | 0,70 | 0,30 | 0,00 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | |
| E | Májgaluska leves | 708,92 | 169,60 | 7,24 | 7,42 | 1,10 | 17,88 | 0,20 | 2,03 | |
| | Natúr szelet | 1 359,66 | 325,28 | 27,19 | 19,15 | 4,52 | 10,65 | 0,00 | 1,66 | |
| | Tökfőzelék | 1 359,11 | 325,15 | 7,80 | 15,15 | 3,40 | 38,59 | 0,94 | 1,58 | |
| U | Natur joghurt 140g 1,5% | 1 492,26 | 357,00 | 4,48 | 4,20 | 2,80 | 6,72 | 6,72 | 0,21 | |
| V | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Pástétom 48 g. (kacsa, csirkemáj) | 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 | |
| | Uborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,01 | |
| | Összesen: | 8 039,91 | 1 923,45 | 82,54 | 64,92 | 19,04 | 177,90 | 13,27 | 8,62 | |





2024. 02. 07.

szerda

(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 | | |
| | Sajt tömlős zsírszegény 50g. | 405,46 | 97,00 | 5,00 | 7,00 | 4,50 | 3,50 | 2,50 | 0,45 | | |
| | Graham zsemle | 1 207,60 | 288,90 | 10,37 | 2,39 | 0,78 | 51,39 | 0,61 | 1,13 | | |
| T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Mini margarin 10g 35% zsirt | 94,47 | 22,60 | 0,00 | 2,50 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Graham zsemle | 603,80 | 144,45 | 5,19 | 1,20 | 0,39 | 25,70 | 0,31 | 0,57 | | |
| E | Diab. tarhonyaleves | 567,48 | 135,76 | 3,07 | 5,13 | 0,61 | 18,95 | 0,00 | 3,26 | | |
| | Grill csirkecomb | 1 114,79 | 266,70 | 31,35 | 15,23 | 2,81 | 0,75 | 0,00 | 3,31 | | |
| | Zöldborsóföz. diab.*mirelit* | 1 107,65 | 264,99 | 15,51 | 5,95 | 0,77 | 36,65 | 0,00 | 2,04 | | |
| U | Kefír, 140 g 3% | 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 | | |
| | Párizsi, sertés | 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: | 8 280,83 | 1 981,08 | 90,37 | 57,82 | 17,92 | 196,11 | 11,29 | 13,31 | | |





2024. 02. 08.
csütörtök

(00130)
Cukros 180 g CH szoc.otthon

| | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--|
| R | Keserü tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Sült kolbász | 2 006,41 | 480,00 | 16,25 | 46,37 | 16,99 | 1,25 | 0,25 | 2,25 | |
| | Korpás zsemle | 805,64 | 192,74 | 8,01 | 1,16 | 0,11 | 36,42 | 0,00 | 0,84 | |
| | Mustár | 141,46 | 33,84 | 1,14 | 1,28 | 0,00 | 4,40 | 0,00 | 0,38 | |
| T | Keserü 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 | Csontleves betéttel diab. | 374,84 | 89,67 | 4,41 | 2,32 | 0,13 | 12,76 | 0,05 | 2,98 | |
| | Köményes sertéssült | 1 079,98 | 258,37 | 25,87 | 15,35 | 4,10 | 3,88 | 0,00 | 1,27 | |
| | Tejment.burg.pure 200 g. | 783,89 | 187,53 | 5,00 | 0,40 | 0,05 | 40,00 | 0,00 | 2,68 | |
| U | Kefír, 140 g 3% | 1 492,26 | 357,00 | 4,20 | 4,48 | 2,94 | 6,44 | 6,44 | 0,18 | |
| V | Keserü 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: | | 8 631,38 | 2 064,93 | 88,71 | 73,55 | 24,83 | 175,47 | 8,11 | 13,61 | |























2024. 02. 09.

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 | | | |
| | Top lönccs | 839,66 | 200,88 | 8,22 | 18,48 | 6,87 | 0,18 | 0,00 | 2,52 |    | | |
| | 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 | | |
| | | Mini margarin 10g 35% zsirt | 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 | Csurgatott tésztaleves | 589,26 | 140,97 | 4,66 | 6,30 | 0,84 | 16,06 | 0,00 | 2,61 |       | |
| | | Csemege sertés karaj | 665,70 | 159,26 | 21,00 | 8,10 | 2,89 | 0,40 | 0,00 | 2,96 | | |
| | | Diab.burgonyafozelek | 887,63 | 212,35 | 6,19 | 0,51 | 0,05 | 44,84 | 0,00 | 2,67 |  | |
| | U | Kefír, 140 g 3% | 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 | | |
| | | Tepertőkrém | 2 752,72 | 658,55 | 10,58 | 67,31 | 24,69 | 1,81 | 0,00 | 3,04 |       | |
| | | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | |
| | | Lilahagyma | 33,09 | 7,92 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 1,66 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Összesen: | 9 906,37 | 2 369,97 | 77,28 | 110,61 | 39,55 | 191,35 | 9,08 | 16,69 | | |





2024. 02. 10.

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 | | |
| | 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 | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | | |
| T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| E | Zöldségleves | 610,18 | 145,98 | 4,48 | 5,78 | 0,68 | 18,65 | 0,00 | 2,46 | | |
| | Vagdalt (Stefánia) | 1 067,28 | 255,33 | 21,35 | 13,72 | 3,50 | 11,30 | 0,00 | 3,53 | | |
| | Zöldbabföz. diab. *mir.-ből* | 898,79 | 215,02 | 7,04 | 10,50 | 2,35 | 22,47 | 0,66 | 2,49 | | |
| U | Mini margarin 10g 35% zsirt | 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 | | |
| | Bécsi felvágott | 396,00 | 94,74 | 10,80 | 5,40 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 1,50 | | |





| 2024. 02. 10. | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|------------------|--|
| 2024. 02. 11. vasárnap | | | | | | | | | | | | | |
| 2024. 02. 10. | (00130) Cukros 180 g CH | V | Korpás zsemle | 805,64 | 192,74 | 8,01 | 1,16 | 0,11 | 36,42 | 0,00 | 0,84 | | |
| | | | Kaliforniai paprika | 51,60 | 12,34 | 0,40 | 0,12 | 0,01 | 2,41 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Összesen: | 6 972,57 | 1 668,10 | 82,45 | 63,41 | 20,42 | 184,11 | 2,54 | 14,08 | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 2024. 02. 11. vasárnap | (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 | | |
| | | | Tojásrántotta | 1 055,59 | 252,52 | 13,63 | 21,32 | 4,16 | 1,23 | 0,00 | 3,30 | | |
| | | | Korpás zsemle | 1 074,18 | 256,98 | 10,68 | 1,54 | 0,14 | 48,56 | 0,00 | 1,12 | | |
| | | T | Keserű tea | 2,57 | 0,62 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | E | Csontleves (marha) | 268,49 | 55,57 | 3,57 | 1,04 | 0,19 | 9,90 | 0,00 | 1,20 | | |
| | | | Rakott burgonya*diab | 3 195,16 | 764,39 | 25,16 | 47,23 | 18,08 | 50,52 | 2,88 | 4,95 | | |
| | | | Csemege uborka konzerv | 57,54 | 13,77 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 2,40 | | |
| | | U | Mini margarin 10g 35% zsirt | 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 | | |
| | | | Soproni | 839,66 | 200,88 | 8,22 | 18,48 | 6,88 | 0,18 | 0,00 | 1,50 | | |
| | | | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | | |
| | | | Összesen: | 8 191,85 | 1 951,12 | 75,07 | 94,30 | 30,37 | 188,54 | 4,39 | 16,03 | | |





.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

