



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 06. hétfő (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R Késérű 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	180,57	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Sajtos stangli	1 151,68	275,52	6,27	17,34	8,46	23,26	0,00	0,52	 	
	T Késérű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Sajtos stangli	383,89	91,84	2,09	5,78	2,82	7,75	0,00	0,17	 	
	E Húsgaluskaleves	842,18	201,48	14,36	10,47	2,28	12,40	0,06	3,52	 	
	Diab.rizsfelfujt	1 079,26	258,19	11,39	7,53	3,18	52,00	0,02	0,28	 	
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01		
	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 Késérű 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:	6 071,04	1 452,42	64,47	63,37	26,71	168,79	0,58	7,90	





2025. 01. 07.

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	46,88	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	1 923,44	82,54	64,92	19,04	177,90	13,27	8,62	





2025. 01. 08.

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	567,50	135,77	3,26	5,24	0,61	18,96	0,08	3,32		
	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		
	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:	8 238,21	1 970,89	92,36	56,07	18,04	195,46	11,37	13,48		





2025. 01. 09.
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		
	Főtt virsli	1 111,67	265,95	14,85	21,60	8,64	4,05	0,68	2,70		
	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.	374,86	89,68	4,56	2,41	0,13	12,77	0,11	3,03		
	Köményes sertéssült	1 079,52	258,26	25,87	15,34	4,10	3,80	0,32	1,24		
	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:	7 736,20	1 850,78	87,46	48,86	16,48	178,20	8,92	14,08		

















2025. 01. 10.

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		
	Szeletelt sajt	865,26	207,00	14,04	16,74	11,34	0,00	0,00	1,20		
	Csészés margarin 20%	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		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
E	Csurgatott tésztaleves	589,27	140,97	4,78	6,37	0,84	16,06	0,05	2,65	    	
	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		
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
Összesen:		9 832,36	2 352,26	80,73	111,53	44,85	180,57	8,75	15,15		





2025. 01. 11.
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		
	Top löncs	839,66	200,88	8,22	18,48	6,87	0,18	0,00	2,52		
	Csészés margarin 20%	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	5,18	1,24	0,08	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00	
		Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,00	12,29	0,00	0,32	
	E	Zöldségleves	610,19	145,98	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	
		Vagdalt (Stefánia)	1 067,28	255,33	21,35	13,72	3,50	11,30	0,00	3,53	
		Zöldbabföz. diab. *mir.-böl*	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	
		Korpás zsemle	268,54	64,24	2,67	0,38	0,03	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	
		Bécsi felvágott	396,00	94,74	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50	
		Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	





2025. 01. 11	00130	V	Retek jégcsap	23,60	5,64	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
			Összesen:	6 914,61	1 654,22	76,27	65,06	15,86	183,25	2,22	15,63	
2025. 01. 12. vásárnap (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	805,63	192,73	8,01	1,15	0,10	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	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		E	Húsleves, diab.	389,94	93,29	4,84	2,72	0,12	12,83	0,12	3,19	
			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	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	
			Korpás zsemle	268,54	64,24	2,67	0,38	0,03	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	
			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:	7 974,35	1 907,74	73,59	93,10	29,72	180,62	4,13	17,66	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

