



Tételes étlap 2024.03.25. - 2024.03.31.

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. 03. 25. hétfő (00139) Cukros pépes szoc. otthon	<b>R</b> Keszű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
	Reszelt sajt	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		
	<b>T</b> Keszű 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		
	<b>E</b> Reszelttésztales	677,88	162,17	5,69	4,11	0,44	25,22	0,00	2,22	  	
	Majorannás darált sertésbús	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82	 	
	Parajfőzelék	1 027,26	245,76	9,96	12,99	2,79	21,99	0,80	3,17	 	
	<b>U</b> Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	<b>V</b> Keszű 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	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	Összesen:	9 274,79	2 218,87	97,97	86,18	31,40	188,35	10,18	12,38		





2024. 03. 26.

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	
	Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
E	Gombaleves konzerv gombából	691,10	165,33	6,82	6,88	0,88	18,76	0,00	2,80	
	Vagdalt (diétás)	1 063,81	254,50	20,55	12,57	3,20	14,50	0,00	3,31	
	Öszibarack mártás diab. tejm.	529,97	126,79	2,22	0,32	0,03	27,94	5,57	0,24	
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	
	Májkrém szárnyas 65 g.	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
Összesen:		6 463,57	1 546,31	77,25	51,74	19,45	187,13	13,70	11,79	





2024. 03. 27.

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						
	Darált párizsi	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21						
	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					
		Reszelt 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					
		Pírtott csirkemáj (darálva)	1 166,16	278,99	30,20	14,87	3,23	5,74	0,00	1,73					
		Zöldborsópurefőz.tejment . *mir	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00					
	U	Huskrém, 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					
		Darált sonka felv.	218,20	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:		6 297,67	1 506,65	88,34	44,60	11,03	182,84	2,11	11,49					





2024. 03. 28.  
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			
	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21			
	Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00			
	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		
		Csokoládé figurális diab.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Csontleves betéttel diab.	374,84	89,67	4,41	2,32	0,13	12,76	0,05	2,98	    	
		Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36		
		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	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		
		Darált zalai felv.	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:		7 036,67	1 683,43	77,69	36,68	12,89	186,47	9,36	11,00			





2024. 03. 29.

péntek

(00139)

Cukros pépes szoc. otthon

<b>R</b>	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	 
	Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
<b>T</b>	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
<b>E</b>	Halászlé,diab.	866,56	207,31	23,41	3,73	0,21	19,74	0,09	5,49	  
	Túrós tészta diab.	1 683,57	402,77	21,00	16,99	8,04	40,87	4,43	1,74	  
<b>U</b>	Reszelt alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
<b>V</b>	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	
	Összesen:	7 126,45	1 704,90	75,40	41,83	14,30	182,99	12,84	9,66	





2024. 03. 30.

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		
	Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14		
	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. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33	
	E	Tavaszi leves	621,69	148,73	4,87	5,76	0,68	18,99	0,00	2,66	
		Húsgombóc (normál)	836,83	200,20	17,08	7,04	2,32	16,87	0,00	3,10	
		Paradicsom martas diab.	616,48	147,48	4,07	6,12	0,63	18,85	0,00	4,52	
	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	
		Sajt tömlős zsírszegény 50g.	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:		5 446,08	1 302,90	63,21	36,02	13,61	162,68	9,26	14,19		

















2024. 03. 31.  
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	
	Darált sonka felv.	218,20	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	  
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
	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	
	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
E	Húsleves, diab.	389,91	93,28	4,65	2,61	0,13	12,82	0,04	3,13	    
	Darált csirkehús	891,22	213,21	33,45	8,33	2,10	0,86	0,00	1,36	
	Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	1,50	
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	
	Kolbászkrém	1 503,36	359,65	10,98	28,69	12,02	3,44	0,25	1,96	
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
Összesen:		8 252,69	1 974,32	95,50	58,36	20,95	182,02	9,57	12,77	

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

