



Tételes étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 01. 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		
	Főtt, füstölt tarja	456,46	109,20	8,40	7,80	3,18	1,38	0,48	1,92		
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Ecetes toma konzerv	170,00	40,67	0,58	0,08	0,00	9,35	5,99	0,01		
	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		
	Csirkepörkölt	1 753,62	419,53	50,74	21,84	4,21	4,46	0,00	2,06		
	Szarvacska tészta	1 246,41	298,18	10,50	5,63	0,80	51,03	0,00	1,12		
	Kovászos uborka	47,67	11,40	0,97	0,10	0,00	1,65	0,00	2,98		
	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		





2024. 04. 01	(00130)	V	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12			
			Összesen:	7 817,00	1 870,09	122,77	67,10	17,83	188,67	7,78	15,87			
2024. 04. 02. kedd	(00130)	R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Sajt kocka 1db / 1,75g.	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	0,00	1,40		
			Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,00	0,84		
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	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	0,00		
			Korpás zsemle	268,55	64,25	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,00	0,28		
		E	Májgaluska leves	708,92	169,60	7,24	7,42	1,10	17,88	0,20	0,00	2,03		
			Natúr szelet	1 359,66	325,28	27,19	19,15	4,52	10,65	0,00	0,00	1,66		
			Tökfőzelék	1 359,11	325,15	7,80	15,15	3,40	38,59	0,94	0,00	1,58		
		U	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,00	0,21		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	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	0,00		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	0,00	1,16		
			Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	8 138,23	1 946,98	78,87	69,61	20,22	177,33	8,99	9,16			





2024. 04. 03.

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	
	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	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	
	Csirkemell sonka	461,47	110,40	11,10	0,48	0,12	0,48	0,24	1,56	
	Graham zsemle	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13	
	Összesen:	7 912,53	1 892,97	93,41	44,85	13,45	186,71	11,30	13,48	





2024. 04. 04.
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		
		Párizsi, sertés	589,38	141,00	6,00	12,66	4,32	1,32	0,30	1,21		





2024. 04. 04.		00130												
2024. 04. 05. péntek	(00130)	Cukros 180 g CH szoc.otthon	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
				Összesen:	8 759,29	2 095,53	83,61	85,73	29,03	176,31	8,17	13,26		
			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		
				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. 04. 06.
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 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	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	
	Fokhagymás felvágott	993,17	237,60	6,30	23,34	8,82	0,60	0,30	0,76	
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	





2024. 04. 06	00130	V	Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
			Összesen:	7 569,74	1 810,96	77,95	81,35	29,24	184,53	2,84	13,34	
2024. 04. 07. 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	
			Besameles csirkemell	1 648,68	394,42	38,89	18,53	8,49	18,00	0,05	1,36	
			Kukoricás rizsköret	1 207,93	288,98	6,08	5,82	0,69	52,72	0,00	1,87	
		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	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
			Összesen:	7 432,35	1 769,42	91,15	70,91	21,35	189,00	1,18	11,52	

.....
éllelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviseleti fórum

