



Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 29. hétfő (00138) Cukros epés szoc. otthon	R Keszü 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		
	Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	T Keszü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	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 Húsgaluscaleves	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 Huskrem, 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 Keszü 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:	5 800,37	1 387,66	63,61	48,13	13,02	186,13	2,27	7,63	





2024. 04. 30.

kedd

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	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	
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
E	Zöldségleves	610,19	145,98	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	     
	Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20	
	Tökfőzelék diétás	754,59	180,53	5,62	2,06	1,04	27,52	0,97	2,06	  
U	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	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	
	Sajtos párizsi	461,47	110,40	7,99	9,48	3,06	0,56	0,30	1,19	  
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:	7 540,93	1 804,08	75,96	52,00	17,72	179,92	11,33	11,99	













2024. 05. 01.

szerda

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserü 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	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Minimargarin 20g 35% zsirt	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	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	Tarhonyaleves diétás	684,51	163,76	4,11	5,34	0,61	24,71	0,08	2,79	 	
	Grill csirkecomb	1 114,79	266,70	31,35	15,23	2,81	0,75	0,00	3,31		
	Zöldborsópureföz.tejment .*mir	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00	 	
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:	7 762,17	1 857,00	92,01	41,28	12,70	190,90	11,90	13,00		





2024. 05. 02.
csütörtök

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserü 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	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84	
T	Keserü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Hámozott alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
E	Csontleves betéttel diab.	374,86	89,68	4,56	2,41	0,13	12,77	0,11	3,03	
	Köményes sertéssült	2 442,38	584,30	15,16	56,09	18,60	3,93	0,32	3,08	
	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	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	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:	9 201,54	2 201,35	68,79	102,57	36,10	178,40	8,91	14,62	

























2024. 05. 03.

péntek

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32	  	
	Liga csészésmargarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	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	21,21	5,07	0,17	0,17	0,02	0,72	0,07	0,02	       
	E	Csurgatott tésztaleves	589,27	140,97	4,78	6,37	0,84	16,06	0,05	2,65	    
		Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
		Diab.burgonyafozelek	887,63	212,35	6,19	0,51	0,05	44,84	0,00	2,67	
	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	
		Kefíres túró	854,54	204,44	15,47	7,25	4,85	4,70	4,70	1,14	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
	Összesen:		6 599,62	1 578,87	81,24	46,43	15,25	188,40	8,24	13,71	




















2024. 05. 04.

szombat

(00138)

Cukros epés 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		
	Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18		
E	Zöldségleves	610,19	145,98	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	      	
	Natur szelet	1 294,41	309,67	26,55	19,10	4,52	7,52	0,00	3,20		
	Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	497,83	119,10	6,44	0,67	0,00	21,39	0,00	2,46	 	
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		
	Sonka szalámi	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:	7 837,38	1 874,99	84,74	58,93	22,81	176,54	9,43	14,04		





2024. 05. 05.
vasárnap

(00138)

Cukros epés szoc. otthon

R	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	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	
		Kefír, 140 g 3%	1 492,26	357,00	4,20	4,48	2,94	6,44	6,44	0,18	
	E	Zöldségleves	610,19	145,98	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	
		Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
		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	Kenyér, félbarna	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,60	
		Huskrem, 48 g, 30g	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,00	
	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:		7 651,65	1 830,56	83,35	51,60	18,42	184,87	11,20	11,95	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

