



Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 06. hétfő (00189) Cukros-tejmentes szoc. otthon	<b>R</b> Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Májkrem szárnyas 65 g.	737,91	176,53	8,84	13,86	4,71	3,89	0,00	1,22		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,37	1,21	0,34	51,40	1,12	1,15		
	<b>T</b> Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02		
	<b>E</b> Csontleves házi betéttel	405,41	96,99	4,99	2,73	0,13	13,48	0,11	3,03		
	Majorannás aprópecsenye	1 393,86	333,46	25,29	25,23	5,23	0,90	0,00	0,82		
	Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*	502,91	120,31	4,07	0,49	0,06	24,33	0,00	2,50		
	<b>U</b> 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	3,12	0,40	0,11	17,13	0,37	0,38		
	<b>V</b> 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	1,20		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	Zöldpaprika	32,76	7,83	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:	6 555,48	1 568,30	72,52	61,16	15,70	176,96	3,03	11,48		





2024. 05. 07.

kedd

(00189)

Cukros-tejmentes szoc. otthon

R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Harcspástétom 130g.zöldfűsz.	1 394,99	333,73	8,70	30,40	4,10	5,90	0,24	1,50		
	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		
	Abonett	216,94	51,90	2,25	0,50	0,09	9,00	0,17	0,12		
E	Májgaluska leves	648,32	155,10	11,52	4,62	0,99	17,05	0,05	3,11	  	
	Grill csirkecomb	1 179,15	282,09	37,64	14,01	2,89	1,03	0,00	1,41		
	Almamártás (friss) diab. TM.	493,32	118,02	2,88	0,88	0,00	23,86	0,00	0,02	 	
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		
	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:		7 040,24	1 684,28	96,28	56,30	9,46	177,28	3,34	10,43		





2024. 05. 08.

szerda

(00189)

Cukros-tejmentes szoc. otthon

<b>R</b>	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	
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
<b>T</b>	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	
<b>E</b>	Olasz zöldségleves	487,62	116,65	3,28	5,32	0,59	13,40	0,80	2,92	
	Natur szelet	1 161,27	277,82	22,35	17,48	3,94	7,44	0,00	3,16	
	Párolt rizs diab.	1 340,13	320,60	3,35	15,90	1,65	40,65	0,00	1,53	
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
<b>U</b>	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	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	





2024. 05. 08. szerda											
(00189) Cukros-tejmentes szoc.											
V	Zala felvágott	546,74	130,80	7,80	10,80	4,44	0,66	0,30	1,32		
	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84		
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00		
	Összesen:	6 381,12	1 526,59	59,32	58,08	12,11	186,26	2,61	12,57		
2024. 05. 09. csütörtök											
(00189) Cukros-tejmentes szoc. otthon											
R	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Párizsi, sertés	785,84	188,00	8,00	16,88	5,76	1,76	0,40	1,61		
	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		
	Abonett	361,57	86,50	3,75	0,83	0,15	15,00	0,28	0,20		
E	Rizsleves	420,59	100,62	2,26	5,19	0,59	13,82	0,00	2,60		
	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19		
	Vegyes gyümölcsmártás diab.	673,45	161,11	1,83	1,19	0,05	33,21	9,29	0,03		
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		
	Bácskai hurka	507,20	121,34	8,74	6,84	2,36	6,06	0,00	1,35		
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
	Összesen:	6 019,86	1 440,17	75,09	46,77	11,30	175,70	11,48	10,37		





2024. 05. 10.

péntek

(00189)

Cukros-tejmentes szoc. otthon

R	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	
	Korpás zsemle	537,09	128,49	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
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	Burgonyaleves zöldséges (d)	799,93	191,37	5,17	5,45	0,63	29,83	0,00	2,51	
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00	
	Finomfőzelék tejmentes *mir.*	682,44	163,26	8,83	0,67	0,04	29,86	0,00	2,29	
U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Sonka szalámi	218,19	52,20	6,72	1,68	0,66	2,58	0,30	1,68	
	Liga csészés margarin 225g 20%	531,21	127,08	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	





2024. 05. 10.	(00189) Cukros-tejmentes	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01	
			Összesen:	5 980,65	1 430,78	71,07	49,77	13,90	169,97	2,11	13,03	
2024. 05. 11. szombat	(00189) Cukros-tejmentes 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	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	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E	Daragaluska leves	464,85	111,21	5,37	3,17	0,26	15,72	0,17	2,97	
			Grill csirkecomb	1 204,28	288,10	37,84	14,07	2,89	2,20	0,00	2,40	
			Zöldbabfőzelék tejmentes*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	
			Pulykamellsonka	270,86	64,80	7,20	3,00	0,96	1,56	0,78	1,32	
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
			Összesen:	5 848,73	1 399,23	87,44	37,72	9,82	171,99	3,89	13,20	





2024. 05. 12.  
vasárnap

(00189)  
Cukros-tejmentes 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	
	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	Kertészleves	598,70	143,23	4,83	5,52	0,63	18,23	0,00	2,44	
	Roston csirkemell	909,75	217,64	29,69	10,49	1,36	0,88	0,00	2,19	
	Burgonya petrezselymes 200 g.	999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48	
	Almakompot (h) diab	146,50	35,05	0,40	0,40	0,00	7,01	0,00	0,01	
U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Bécsi felvágott	396,00	94,73	10,80	5,40	0,00	0,18	0,00	1,50	
	Liga csészés margarin 225g 20%	531,21	127,08	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	





2024.	05.12	00189	V	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
				Összesen:	7 162,45	1 713,49	84,52	66,25	11,33	187,42	2,26	14,49	

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

