



Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

| 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. 05. 13. hétfő (00139) Cukros pépes szoc. otthon | R Késérü 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 | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | |
| | T Késérü 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 Olasz zöldségleves | 594,17 | 142,15 | 4,35 | 5,63 | 0,62 | 17,92 | 0,80 | 2,95 | | |
| | Húspuding | 1 089,08 | 260,54 | 25,35 | 11,69 | 4,12 | 12,99 | 0,24 | 3,51 | | |
| | Vegyes gyümölcsmártás diab. | 673,45 | 161,11 | 1,83 | 1,19 | 0,05 | 33,21 | 9,29 | 0,03 | | |
| | Feladagos burgonya 100 g | 391,95 | 93,77 | 2,50 | 0,20 | 0,03 | 20,00 | 0,00 | 0,99 | | |
| | U Reszelt alma | 247,20 | 59,14 | 0,68 | 0,68 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 0,02 | | |
| | V Késérü 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: | 7 077,81 | 1 693,27 | 69,36 | 38,44 | 13,44 | 191,38 | 19,25 | 12,61 | |





2024. 05. 14.

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 | |
| | 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 | Zöldbabbpure leves diab.*mir.* | 597,86 | 143,03 | 4,87 | 5,49 | 0,62 | 18,21 | 0,00 | 3,12 | |
| | Darált serteshús | 665,70 | 159,26 | 21,00 | 8,10 | 2,89 | 0,40 | 0,00 | 0,21 | |
| | Diab.burgonyafozelek | 887,63 | 212,35 | 6,19 | 0,51 | 0,05 | 44,84 | 0,00 | 2,67 | |
| U | 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 | |
| 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 | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | |
| Összesen: | | 5 588,19 | 1 336,90 | 69,20 | 30,83 | 13,50 | 175,92 | 9,08 | 9,88 | |





2024. 05. 15.

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 | |
| | Daráltvirsli | 1 001,33 | 239,55 | 13,38 | 19,46 | 7,78 | 3,65 | 0,61 | 2,43 | |
| | 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 | 53,02 | 12,68 | 0,43 | 0,41 | 0,04 | 1,79 | 0,18 | 0,06 | |
| E | Köménymag leves zsemlekočka | 438,18 | 104,83 | 2,13 | 5,77 | 0,64 | 10,97 | 0,00 | 2,95 | |
| | Darált serteshús | 665,70 | 159,26 | 21,00 | 8,10 | 2,89 | 0,40 | 0,00 | 0,21 | |
| | Sárgarépa főz.püré (friss) TM. | 1 026,02 | 245,46 | 4,79 | 9,86 | 1,13 | 33,57 | 5,99 | 3,58 | |
| 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 | |
| | Finom májas | 504,60 | 120,72 | 8,07 | 7,86 | 2,34 | 3,93 | 0,00 | 1,50 | |
| | Zsemle, vizes | 1 453,64 | 347,76 | 12,50 | 1,62 | 0,46 | 68,54 | 1,50 | 1,54 | |
| | Összesen: | 7 732,69 | 1 849,94 | 76,18 | 58,84 | 18,57 | 180,70 | 15,85 | 13,61 | |





2024. 05. 16.
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 | |
| | Tej 2 dl. | 405,72 | 97,06 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | |
| | Vajkrém 20% zsírt | 180,58 | 43,20 | 1,00 | 4,00 | 2,60 | 0,80 | 0,50 | 0,18 | |
| | 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 | Daragaluska leves | 626,02 | 149,76 | 6,86 | 3,74 | 0,39 | 22,51 | 0,15 | 3,81 | |
| | Majorannás darált sertéshús | 1 393,86 | 333,46 | 25,29 | 25,23 | 5,23 | 0,90 | 0,00 | 0,82 | |
| | Tökfőzelék diab. TM. | 485,71 | 116,20 | 4,37 | 0,36 | 0,00 | 23,48 | 0,00 | 2,03 | |
| U | Mini margarin 10g 35% zsírt | 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 | |
| | Tej 2 dl. | 405,72 | 97,06 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | |
| | Darált 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 | |
| | Összesen: | 6 853,21 | 1 639,53 | 78,76 | 63,16 | 19,51 | 184,19 | 2,91 | 12,55 | |





2024. 05. 17.

péntek

(00139)

Cukros pépes 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | Erőleves | 428,59 | 102,53 | 5,47 | 2,68 | 0,10 | 14,09 | 0,00 | 1,96 | |
| | Húspuding | 1 083,44 | 259,20 | 24,27 | 12,81 | 4,28 | 11,26 | 0,20 | 3,12 | |
| | Burgonyapüré | 932,88 | 223,18 | 6,13 | 3,40 | 1,51 | 41,17 | 0,02 | 1,38 | |
| U | Diab. almabefőtt | 186,64 | 44,65 | 0,29 | 0,28 | 0,01 | 9,84 | 0,00 | 0,26 | |
| V | 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 | |
| | Zsemle, vizes | 1 090,23 | 260,82 | 9,38 | 1,22 | 0,35 | 51,41 | 1,13 | 1,16 | |
| | Összesen: | 6 731,43 | 1 610,41 | 71,10 | 59,94 | 15,40 | 190,88 | 3,65 | 10,99 | |





2024. 05. 18.
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 | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | Reszelt alma | 247,20 | 59,14 | 0,68 | 0,68 | 0,00 | 11,90 | 0,00 | 0,02 | |
| E | Rizsleves | 420,59 | 100,62 | 2,26 | 5,19 | 0,59 | 13,82 | 0,00 | 2,60 | |
| | Darált serteshús | 599,13 | 143,33 | 18,90 | 7,29 | 2,60 | 0,36 | 0,00 | 0,19 | |
| | Meggy mártáspüré diab. *mir.* | 659,41 | 157,75 | 3,61 | 1,08 | 0,01 | 31,21 | 0,00 | 0,52 | |
| 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 | |
| | Kapros túró | 975,91 | 233,47 | 14,82 | 6,84 | 4,36 | 8,68 | 4,60 | 1,16 | |
| | Zsemle, vizes | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | |
| | Összesen: | 6 743,92 | 1 613,38 | 67,58 | 30,69 | 12,71 | 174,98 | 12,92 | 6,90 | |





2024. 05. 19.
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 | | |
| | 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 | Erőleves | 428,59 | 102,53 | 5,47 | 2,68 | 0,10 | 14,09 | 0,00 | 1,96 | |
| | | 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 | 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 | |
| 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: | | 7 923,28 | 1 895,52 | 91,80 | 55,50 | 16,71 | 183,14 | 9,03 | 13,26 | | |

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

