



Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 20. hétfő (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	<b>R</b> Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Sajt Trappista féلزsíros	855,23	204,60	15,30	15,60	9,90	0,12	0,12	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		
	<b>T</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	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	<b>E</b> Paradicsomleves diab.	621,86	148,77	3,42	8,06	0,88	14,03	6,00	0,88		
	Rakott karfiol bulgur	2 040,11	488,06	32,43	24,17	8,40	35,89	1,98	1,61		
	<b>U</b> Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	<b>V</b> 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		
	Korpás zsemle	1 074,18	256,98	10,68	1,54	0,14	48,56	0,00	1,12		
	Összesen:	7 549,48	1 806,11	86,26	80,76	28,06	175,80	9,61	9,01		





2024. 05. 21.

kedd

(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	
	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	
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
E	Gombaleves konzerv gombából	691,11	165,34	6,90	6,93	0,88	18,77	0,03	2,82	
	Diab.Rizszeshús (diétás)	1 310,70	313,56	23,69	13,04	2,40	39,45	0,00	4,42	
	Ecetes cékla	185,77	44,44	0,92	0,07	0,00	9,74	5,59	0,86	
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	
	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:		7 102,40	1 699,15	81,99	39,29	14,28	181,50	18,27	13,19	





2024. 05. 22.

szerda

(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		
	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		
	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	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	E	Zöldségleves	610,19	145,98	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	
		Pirított csirkemáj	1 217,09	291,17	30,78	15,02	3,23	8,20	0,06	3,26	
		Zöldborsóföz. diab.*mirelit*	1 107,65	264,99	15,51	5,95	0,77	36,65	0,00	2,04	
	U	Natur joghurt 140g 1,5%	1 492,26	357,00	4,48	4,20	2,80	6,72	6,72	0,21	
	V	Keserü 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		





2024. 05. 22	00130	V	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
			Összesen:	7 481,97	1 789,96	89,03	46,42	12,63	183,18	8,26	11,51			
2024. 05. 23. csütörtök (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	0,00	1,20		
			Csészés margarin 20%	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,13	1,16		
		T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,00	0,01		
		E	Csontleves betéttel diab.	374,86	89,68	4,56	2,41	0,13	12,77	0,11	3,03	3,03		
			Tejfölös sült csirke	1 291,28	308,92	38,18	16,41	4,39	1,69	0,66	1,92	1,92		
			Burgonya petrezselymes 200 g.	999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48	2,48		
			Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	1,20		
		U	Sajt kocka 1 db / 25 g.	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23	0,23		
			Zsemle, vizes	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	0,39		
		V	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	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	1,32		
			Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	1,16		
			Összesen:	7 223,46	1 728,12	95,31	64,45	25,65	184,76	4,74	14,22	14,22		





2024. 05. 24.

péntek

(00130)

Cukros 180 g CH szoc.otthon

<b>R</b>	Keserű 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			
	Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16			
	Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	 		
	<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>	Raguleves diétás	652,15	156,02	12,27	7,09	1,22	10,89	0,08	2,87	  	
		Diab.sajtos makaroni	2 151,10	514,62	22,10	26,51	12,93	45,81	2,07	2,32	  	
	<b>U</b>	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	<b>V</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		
Csészés margarin 20%		213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			





2024. 05. 24.												
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon												
V	Korpás zsemle	805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84			
	Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01			
	Összesen:	8 126,52	1 944,16	80,14	95,03	35,20	187,41	3,91	10,62			
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	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	621,70	148,73	4,98	5,83	0,68	19,00	0,05	2,69		
		Húsgombóc (normál)	738,88	176,76	16,76	7,04	2,30	17,15	0,00	3,10		
		Paradicsom martas diab.	607,25	145,27	4,07	5,92	0,63	17,25	6,40	3,99		
		Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
	U	Korpvit 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		
		Abált szalonna	1 746,36	417,79	5,40	43,80	16,60	0,00	0,00	2,10		
Korpás zsemle		805,64	192,74	8,01	1,16	0,11	36,42	0,00	0,84			





2024. 05. 25	00130	V Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	6 490,05	1 552,64	56,72	68,74	22,26	176,27	7,38	15,17		
2024. 05. 26. vasárnap	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	R Késérü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27		
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
		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 Erőleves diab.	154,75	37,02	2,11	0,38	0,01	6,06	0,00	1,89		
		Fűszeres csirkecomb filé	1 128,15	269,89	31,48	15,26	2,82	1,38	0,00	0,48		
		Petrezselymes burgonya	1 182,55	282,91	6,22	6,57	0,75	48,48	0,00	0,99		
		U Diab. almabefőtt	233,30	55,81	0,36	0,35	0,01	12,30	0,00	0,33		
		V Késérü 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		
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16		
		Összesen:		7 860,27	1 880,45	84,19	57,22	14,20	182,71	9,18	11,38	

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselői fórum

