



Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

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. 20. hétfő (00189) Cukros-tejmentes szoc. otthon	R Késérü tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Olasz felv.	1 065,00	254,78	7,68	14,10	9,60	0,60	0,30	0,95		
	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		
	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 Zöldségleves	610,19	145,98	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49		
	Natúr csirkemell	959,37	229,51	26,08	10,39	1,31	7,64	0,00	1,57		
	Tejment.burg.pure 200 g.	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	2,68		
	U Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	V Késérü 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		
	Összesen:	6 417,71	1 535,34	71,00	44,48	16,78	183,66	2,91	11,37		












2024. 05. 21.

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	
	Diab.minijam * 20 g	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	 
	Mini margarin 10g 35% zsirt	94,47	22,60	0,00	2,50	0,45	0,00	0,00	0,00	
	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	Köménymag leves zsemlekočka	438,18	104,83	2,13	5,77	0,64	10,97	0,00	2,95	
	Diab.Rizszeshús (diétás)	1 310,70	313,56	23,69	13,04	2,40	39,45	0,00	4,42	
	Ecetes cékla	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98	
U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
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	
	Retek jégcsap	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,00	
	Összesen:	5 214,75	1 247,56	58,65	25,15	4,32	191,19	8,89	12,28	





2024. 05. 22.

szerda

(00189)

Cukros-tejmentes szoc. otthon

R	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	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	
		Ham-Let rizs	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00	
	E	Zöldségleves	610,19	145,98	4,60	5,85	0,68	18,65	0,05	2,49	
		Pírtott csirkemáj	1 217,09	291,17	30,78	15,02	3,23	8,20	0,06	3,26	
		Zöldborsófőz.tejmentes *mir.*	863,16	206,50	14,06	0,84	0,00	35,06	0,00	2,00	
	U	Alma	247,20	59,14	0,68	0,68	0,00	11,90	0,00	0,02	
	V	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	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
	Összesen:		6 098,94	1 459,09	78,15	43,66	8,81	183,96	2,29	10,92	





2024. 05. 23.

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	
	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	
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	Csontleves betéttel diab.	374,86	89,68	4,56	2,41	0,13	12,77	0,11	3,03	
	Grill csirkecomb	1 179,15	282,09	37,64	14,01	2,89	1,03	0,00	1,41	
	Burgonya petrezselymes 200 g.	999,47	239,11	5,09	5,98	0,68	40,20	0,00	2,48	
	Csemege uborka konzerv	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
V	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	
	Összesen:	6 381,92	1 526,79	89,08	39,54	9,53	183,40	3,29	13,72	















2024. 05. 24.

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		
	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	 	
T	Keserű tea	2,57	0,62	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Ham-Let rizs	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00		
E	Rizsleves	420,59	100,62	2,26	5,19	0,59	13,82	0,00	2,60	    	
	Csemege sertés karaj	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	3,00		
	Almamartas tejmentes (friss gy	491,81	117,66	0,78	0,78	0,06	26,36	14,86	0,02		
	Feladagos burgonya 100 g	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
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		
	Májkrém sertés 65g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle, vizes	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
Összesen:		7 020,26	1 679,50	70,51	66,76	21,83	198,08	17,37	11,59		





2024. 05. 25.
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	
		Ham-Let rizs	429,00	102,63	2,70	0,66	0,00	21,00	0,00	0,00	
	E	Tavaszi leves	621,70	148,73	4,98	5,83	0,68	19,00	0,05	2,69	
		Főtt sertéshús	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	
		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	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	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	
		Zsemle, vizes	1 090,23	260,82	9,38	1,22	0,35	51,41	1,13	1,16	
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:		7 375,04	1 764,38	68,39	78,33	25,97	189,33	9,01	13,63	





2024. 05. 26.
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	
	Hagymás tojásrántotta	1 024,63	245,12	12,36	19,88	3,79	3,85	0,00	3,27	
	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	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
E	Húsleves, diab.	389,94	93,29	4,84	2,72	0,12	12,83	0,12	3,19	
	Paprikás szelet	3 211,29	768,25	20,48	71,18	22,26	13,17	0,45	1,58	
	Parolt rizskoret 50 g.	654,42	156,56	3,19	4,79	0,53	39,45	0,00	0,98	
	Csemege uborka konzerv	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92	
U	Liga csészés margarin 225g 20%	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	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	
	Főtt, füstölt tarja	456,45	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:		8 530,54	2 040,81	68,54	123,51	34,22	176,17	2,56	15,19	

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselői fórum

